پرسش و پاسخ

احیای طب جامع ایران

چاپ دوازدهم

پرسش های شما پاسخ های حکیم دکتر روازاده

جلد اول



بسم الله الرحمن الرحیم



پاسخ‌های

حکیم دکتر روازاده

سرشناسه: روازاده، حسین، ۱۳۲۷
عنوان و پدیدآور: پرسش‌های شما پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده ۱ / حسین روازاده
مشخصات نشر: تهران، طلایی پویندگان دانشگاه، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص.: ۵/۹ × ۵/۱۹ س‌م.
فروست: فیپا
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۸۷-۸۱-۴
موضوع: پزشکی سنتی - - پرسش‌ها و پاسخ‌ها
رده بندی کنگره: ۱۳۵R/ر۹پ۴ ۱۳۹۰
رده بندی دیویی: ۶۱۰
شماره کتابخانه ملی: ۲۳۱۷۱۵۹

عنوان کتاب .... **پرسش‌های شما، پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده**
ناشر .... **طلایی پویندگان دانشگاه**
پدیدآورنده .... **حسین روازاده**
ویراستار علمی و ادبی .... **طلایی پویندگان دانشگاه**
حروف نگاری و صفحه آرا .... **طلایی پویندگان دانشگاه**
طراحی گرافیک .... **طلایی پویندگان دانشگاه**
چاپخانه – صحافی .... **آرمانسا**
نوبت چاپ .... **دوازدهم ۱۳۹۱**
شمارگان .... **۱۰۰۰ نسخه**
قیمت **۲۵۰۰۰ریال**
شابک **۹۷۸-۶۰۰-۵۵۸۷-۸۱-۴**

تماس با دکتر روازاده:
آدرس: تهران، خیابان جمهوری اسلامی، بین چهار راه گلشن و پیروز، چهار راه برادران یاسری، پلاک ۱۲۲۹
تلفنخانه: ۶۶۹۲۰۱۲۸ نمابر: ۶۶۴۲۷۲۳۵
سامانه پیام کوتاه (پیامک): ۰۹۱۲۱۹۶۷۰۰۶
www. RAVAZADEH.com
www. RAVAZADEH.ir

بسمه تعالی

پروردگارا این خدمتگزار را به عنوان مدرسی [illegible] اگر
خدمت به خویش می‌دانم و برادرانم [illegible]
خودت [illegible] تا [illegible] باشم

[illegible]

[illegible]

فهرست

پرسش‌های شما

پاسخ‌های حکیم دکتر روانشاده

مقدمه

با گسترش دانش بشری در زمینه علوم مختلف از جمله طب و پزشکی امید این می رفت که بیماری‌ها به طور کلی ریشه کن شده و اثری از آن در جوامع باقی نمانند؛ اما متاسفانه امروزه شاهد مبتلا شدن بسیاری از مردم به بیماری‌های گوناگون می باشیم؛ بیماری‌هایی که در زمان گذشته و با توجه به دستاوردهای حکمای ما و دانش طب جامع (ایرانی، اسلامی و سنتی) به راحتی و با کمترین امکانات درمان می‌شدند و به صورت مزمن و غیر قابل درمان در نمی‌آمد.

از یاد نبریم که دنیای غرب، دانش خود را در زمینه پزشکی مرهون حکما و دانشمندان بزرگ ایران زمین چون زکریای رازی، ابن سینا و ... است و هر آنچه به آن دست یازیده است، تنها قطره‌ای کوچک از اقیانوس پرتلاطم علم بی پایان آباء و اجدادی ماست که صهیونیست در پی استعمار و استثمار نسل‌های پیشین توانست تا حدود زیادی آن علوم را از یادها ببرد و الحق و الانصاف با برنامه ریزی و تلاش مستمر و القای

غفلت زدگی از دانش پیشین و رویکرد به دانش همراه با سلطه و استثمار انسان، توانست موفقیت‌های بیشماری را به دست آورد؛ به طوری که اکنون در بین مردم معاصر که حکما و دانشمندان از آباء و اجداد خود را ندیده و شاهد درمان بسیاری از بیماری‌های لاعلاج امروزی با تدابیر ساده و در دسترس آن‌ها نبوده‌اند، نقل چگونگی مداوای بیماران توسط حکمای ما غیر قابل پذیرش و چیزی شبیه افسانه می‌نماید.

گذشته از این مباحث، رویکرد صهیونیست در تغییر ماهیت مواد غذایی و باقی گذاردن فقط نامی از آن به راحتی توانست این دیدگاه را در میان مردم به وجود آورد که مواد غذایی مورد تاکید حکما و دانشمندان و نیز خواص متعددی که برایشان ذکر شده، تنها محدود به همان دوران بوده و با پیشرفت تکنولوژی دیگر جایی برای طب ایرانی، اسلامی و سنتی باقی نمانده است؛ چرا که مردم در اکثر موارد می دیدند که ماده غذایی که طبق گفته حکما باید ثمرات بسیاری داشته باشد، نه تنها خواص مورد نظر را نداشته، بلکه ضررها و لطمات جبران ناپذیری به فرد می زند.

از اینجا مشخص می شود که یکی از مسایل مهم زندگی امروزی که توجه به آن می تواند انسان را از ابتلا به بیماری‌های گوناگون مصون دارد، رعایت اصول تغذیه و شناسایی درست مواد غذایی است؛ چنان چه خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: «فلینظر الانسان الی طعامه؛ انسان باید به چیستی غذای

خویش بنگرد.» سخن در این باب از دو منظر است؛ منظر اول در حلیت و حرمت مواد غذایی است که انسان مصرف می کند و منظر دوم در چیستی مواد غذایی و تناسب با طبع و ذایقه انسان است. چیزی که امروزه کمتر توسط مردم مورد توجه قرار می گیرد.

حکیم دکتر حسین روازاده، توانسته علاوه بر تسلط بر طب جامع (ایرانی، اسلامی و سنتی) با توجه به سابقه دوازده ساله تحصیل در معتبر ترین دانشگاه‌های اروپا در زمینه پزشکی و نیز فارغ التحصیلی از دانشگاه تهران در رشته پزشکی، به شخصیتی جامع و کم نظیر در زمینه پزشکی تبدیل شود. حکیم روازاده با تلفیق این طب جامع و طب جدید و رفع کاستی‌ها توانسته خدمات بیشماری را در درمان بیماری‌های صعب العلاج و حتی لاعلاج به مردم ارایه دهد.

رویکرد حکیم روازاده در درمان بیماری‌ها بر گرفته از این آیه شریفه قرآن کریم است: :«فلینظر الانسان الی طعامه؛ انسان باید به چیستی غذای خویش بنگرد.» ایشان عامل اولیه برای درمان قطعی بیماری را اصلاح ساختار غذایی و تغییر در ماهیت منقلب شده سه عنصر اساسی تشکیل دهنده بدن انسان و تمامی ذرات عالم و حتی شیر مادر و باز گرداندن این سه عنصر به همان ماهیت اصلی خویش می داند. سه عنصری که امروزه با اهداف خاص و برای کوتاه کردن عمر انسان دچار تغییرات مرموزی شده است و این سه عنصر نیستند جز آب، نمک و روغن.

حکیم، تغییر سایر مواد غذایی را منوط به تغییر این سه ماده اساسی می داند و می گوید: «انسان به واسطه اصلاح این سه ماده غذایی می تواند ۸۰ درصد سلامتی خویش را بازگرداند.» البته پس از مراعات این سه مورد به تدریج ذایقه انسان به سوی مصرف مواد طبیعی تغییر یافته و زمینه برای سلامتی جسمی و روحانی در انسان به وجود می آید.

کتابی که پیش روی شماست مجموعه ای از پرسش‌ها و پاسخ‌های حکیم دکتر حسین روازاده برگرفته از سایت اختصاصی ایشان «سایت سینای سلامت www.ravazadeh.com & ir» است که شامل ۱۲ فصل در زمینه‌های مختلف پزشکی از جمله بیماری‌های اعصاب و روان، قلب و عروق، زنان و ... می‌باشد. در کتاب حاضر نکات بسیار حایز اهمیت در زمینه اصول تغذیه سالم در قالب نکته‌ها و پاسخ‌ها بیان شده است که رعایت آن‌ها تاثیر بسیاری در بازیافت سلامتی دارد. امید است مطالب این کتاب بتواند در جهت رویکرد مردم به تغذیه سالم و روش‌های پیشگیری و درمانی جامع گامی بردارد و در آینده شاهد باشیم که بیماری‌ها از سطح خانواده‌های ایرانی ریشه کن شود.

پرسش‌های شما
حکیم دکتر روانشاده
پاسخ‌ها

بیماری‌های اعصاب و روان

پرسش۱: خانمی بعد از خوردن سردی‌ها، یا غذا را هضم نمی‌کند، یا غش می‌کند و از هوش می‌رود. چندین سال قرص مصرف کرده؛ ولی با وجود این با خوردن سردی دوباره همان شرایط تکرار می‌شود. علت چیست؟

پاسخ ۱:

☑ ایشان صرع دارند، که نتیجه غلبه سردی به مغز است.

☑ به هیچ وجه غذای سرد (از قبیل ماهی، ماست و...) نخورند.

☑ غذای گرم وخشک بخورند.

☑ فعلا حجامت نکنید.

☑ دم کرده استخودوس و افتیمون هر شب میل کنید.

☑ یک ربع قبل از غذا یک لیوان عرق زنیان میل کنند.

☑ از ادویه گرم در غذا زیاد استفاده نمایند.

پرسش۲: مردی ۳۴ ساله هستم. از ۲۰ سالگی دچار تشنج شده‌ام و مدت ده سال است که دارو مصرف می‌کنم. آیا راهی برای درمان از طریق طب اسلامی وجود دارد؟ آیا تشنج برای فرزنددار شدن مشکلی ایجاد می‌کند؟

پاسخ ۲:

☑ برای رفع تشنج:

۱) مطلقا مواد غذایی سرد و تر نخورید و همین طور سرد و خشک؛

۲) بیشتر مواد غذایی گرم و خشک میل نمایید؛

۳) از بوی کبریت، خستگی و گرسنگی، صدای هولناک و ارتفاعات، نزدیکی (مقاربت) پشت سر هم اجتناب کنید.

☑ برای فرزنددار شدن مشکلی وجود ندارد.

☑ هر شب یک لیوان دم کرده استخودوس و افتیمون و روزها یک لیوان دم کرده بادرنجبویه و دارچین میل کنید.

☑ داروهای شیمیایی‌تان را باید به تدریج و زیر نظر یک پزشک طب سنّتی قطع کنید.

پرسش۳: خانمی ۲۶ ساله هستم که از کودکی بیماری وسواس دارم. با ازدواج کردن این مسأله برایم مشکل ساز شده است؛ مثلا مطمئن نیستم شیرگاز بسته شده یا نه و مدام کنترل می‌کنم؟

پاسخ ۳:

☑ شما وسواس چک کردن دارید.

☑ عدس، بادنجان و فلفل دلمه‌ای، کلم و سودازاها را مصرف نکنید.

☑ مواد غذایی سرد و خشک نخورید و بیشتر مواد غذایی گرم و تر میل کنید.

☑ یک ماه صبح‌وشب یک قاشق مربا خوری اسپند میل نمایید.

☑ نیاز به انجام فصد نیز دارید.

☑ هر شب یک لیوان مخلوطی از عرق گل گاوزبان، سنبل‌الطیب، بادرنجبویه میل کنید.

✍ **نکته ۱:** بیماری اماس غلبه بلغم (سردی) به بافت مغز و نخاع است. برای درمان اماس باید موارد ذیل مراعات شود؛ ۱) منع بلغم زاها و سودازاها؛ ۲) استفاده از مواد غذایی گرم و خشک و گرم و تر، قرار نگرفتن در معرض سرما و گرمای شدید؛ ۳) بارداری در بیماری اماس باید تحت‌نظر باشد؛ در مراحل ابتدایی، بیماری بسیار راحت به درمان پاسخ می‌دهد.

پرسش۴: مردی ۲۹ ساله هستم. در طول هفت سال زندگی زناشویی نتوانسته‌ام میزان دفعات جماع را کاهش دهم. با تجویز پزشک قرص مصرف کردم؛ اما بی‌فایده بود. میزان جماع در هفته ۲ الی ۳ بار است. همچنین دچار لاغری مفرط و پرخوابی نیز هستم. لطفاً راهنمایی کنید.

پاسخ ۴:

☑ هفته‌ای دو الی سه بار جماع برای جوان کاملاً طبیعی است.

پرسش۵: مردی ۲۷ ساله هستم که حدود سه ماه است (۱) موقع دویدن پاهایم به شدت می‌گیرد؛ (۲) موقع عطسه کردن پایین شکمم درد می‌کند؛ (۳) زمانی که سریع راه می‌روم قسمت داخل ران پایم درد می‌کند؛ (۴) خوابم هم زیاد شده. علت چیست؟

پاسخ ۵:

☑ با توجه به سن شما، شما غلبه دم دارید، سالی دو بار حجامت کنید.

☑ سماق و آش سماق زیاد بخورید.

☑ غذای گرم و تر را با مصلحات آن مصرف کنید.

☑ از آلو و تمر هندی در غذا استفاده کنید.

✍ نکته ۲: توصیه‌هایی برای تقویت حافظه:

۱) استفاده از تغذیه سالم؛

۲) استفاده از روغن ارده در غذا؛

۳) مصرف دم کرده اسطوخودوس؛

۴) اگر طبعتان هم سرد است باید کف سر خود را روغن‌های گرم مثل روغن زیتون یا سیاهدانه چرب کرده و گرم نگه دارید.

پرسش۶: پسری ۱۷ ساله، دارای تومور مغزی در ناحیه ساقه مغز است. دکترها زیر بار عمل نمی‌روند. از داروهای گیاهی استفاده شده؛ ولی تومور مجدد ترشحات خودش را ادامه داده. راه درمان چیست؟

پاسخ ۶:

☑ موقعیت تومور برای جراحی خطرناک است و امکان عمل وجود ندارد. با همه مدارک پزشکی بیمار به مطب مراجعه فرمایید.

پرسش۷: خانمی ۲۸ ساله هستم. زود عصبی می‌شوم؛ بسیار حساس بوده؛ بیماری رماتیسم هم دارم؛ خواب راحت هم ندارم؛ بعضی وقت‌ها قرص خواب هم مصرف می‌کنم. راه درمان چیست؟

پاسخ ۷:

☑ از دم کرده گل گاوزبان با سنبل‌الطیب به عنوان چای روزانه استفاده کنید.

☑ این که زود عصبی می‌شوید دلیل بر اختلال مزاجتان است که باید معاینه شوید.

☑ برای داشتن خواب راحت، خوردن کاهو با سکنجبین در شب‌ها توصیه می‌شود.

☑ غذاهای سرد و تر را با مصلحات آن مصرف کنید.

پرسش۸: دختری ۱۵ ساله هستم که وقتی اضطراب می‌گیرم احساس تهوع دارم؛ برای همین موقع رفتن به مدرسه صبحانه نمی‌خورم. روش درمان اضطراب چیست؟

پاسخ ۸:

☑ **برای درمان اضطراب:**

۱) مواد غذایی گرم و تر بخورید؛

۲) ترشی نخورید؛

۳) برای صبحانه پختنی بخورید مثل حلیم یا آش؛

۴) حجامت هم بکنید؛

۵) در موقع تهوع دم کرده گل پر و دم کرده دارچین میل کنید.

✍ **نکته ۳: راهکارهایی برای درمان ضعف اعصاب:**

۱) تغذیه سالم؛

۲) استفاده از شیره انگور به مقدار زیاد؛

۳) استفاده از گلاب؛

۴) عدم استفاده از سودازاها.

پرسش۹: شخصی دارای تیک عصبی می‌باشد و مدام سر خود را به طرف راست می‌برد و برمی‌گرداند. برای درمان چه باید بکند؟

پاسخ ۹:

☑ این مشکل به دلیل ایجاد یک اختلال یا یک خلط بد در مغزشان است.

☑ از خوردن بلغم‌زاها و سودازاها خودداری کنید.

☑ سرتان را گرم نگه دارید و بعد از استحمام سرتان راخشک کنید و مراقب باشید موقع خواب سرتان در معرض سرما نباشد.

☑ عرق بادرنجبویه، اسطوخودوس روزانه دو لیوان میل کنید.

پرسش ۱۰: آیا رعشه درمان دارد؟

پاسخ ۱۰:

☑ رعشه درمان دارد و بعضی از داروهای ضد افسردگی می‌توانند باعث رعشه شوند.

☑ مصرف غذاهای سرد نیز در سن پیری و میانسالی از عوامل اصلی است.

پرسش۱۱: خانمی۴۳ ساله، گاهی اوقات دچار درد قلبی می‌شود؛ استرس زیادی دارد؛ آب و نمک و روغن را طبق گفته شما رعایت می‌کند؛ یک بار هم حجامت عام انجام داده‌اند. آیا راهی برای درمان او وجود دارد؟

پاسخ ۱۱:

☑ باید نوار قلب گرفته شود تا مشخص شود درد، قلبی است یا عضلانی؛ چون خیلی از مواقع در حالت استرس عضله درد می گیرد که با درد قلبی اشتباه گرفته می‌شود.

☑ هر روز یک لیوان دم کرده بادرنجبویه میل کنید و شب‌ها یک لیوان گل گاوزبان و سنبل الطیب میل کنید.

☑ در صورت اثبات مشکل قلبی نیاز به درمان‌های تکمیلی دارند.

پرسش۱۲: دختری ۱۵ ساله هستم که از دوسال قبل دچار بیماری تشنج شده‌ام. از دوسال قبل تاکنون پنج بار دچار تشنج شده‌ام و قرص لاموتریژین مصرف می‌کنم. آیا داروی گیاهی جایگزین این دارو در طب اسلامی وجود دارد؟

پاسخ ۱۲:

☑ شما یک نوع بیماری صرع دارید.

☑ به هیچ عنوان مواد غذایی سرد و تر نخورید و همین‌طور مواد غذایی سرد و خشک، بیشتر مواد غذایی گرم وخشک میل نمایید.

☑ بوی کبریت و گوگرد برایتان مضر است.

☑ خستگی و گرسنگی نباید بر شما عارض شود.

☑ ارتفاعات و صدای هولناک نیز برایتان خوب نیست.

☑ هر شب دم کرده اسطوخودوس و افتیمون یک لیوان مصرف کنید.

☑ برای قطع قرص باید داروهای کامل‌تری بگیرید و دارو به تدریج تحت نظر پزشک قطع شود.

پرسش ۱۳: راه درمان ضعف اعصاب، خارش داخل استخوان و کبودی زیر چشم را بفرمایید؟

پاسخ ۱۳:

☑ در درمان ضعف اعصاب، دم کرده بادرنج بویه را روزانه بخورید.

☑ گلاب را در غذا و نوشیدنی‌ها مصرف کنید.

☑ مواد غذایی با طبع سرد و خشک را نخورید.

☑ غذاهای گرم وتر بخورید.

☑ روغن‌های طبیعی مصرف کنید.

☑ از غذاهای خورشتی گوسفندی استفاده کنید.

☑ صبح و عصر یک قاشق مربا خوری اسپند بخورید.

☑ انجام فصد هم لازم است.

☑ روزها یک لیوان شربت عرق بهارنارنج و عرق بیدمشک میل کنید.

☑ شب‌ها یک لیوان عرق بادرنجبویه، گل گاوزبون، سنبل‌الطیب میل کنید.

پرسش۱۴: آقایی ۴۰ ساله هستم. مدتی است که مبتلا به سردرد شده‌ام، به‌طوری که درد از ناحیه دو طرف گوش‌ها شروع سپس تمام سر را فرا می‌گیرد. داروهایی که مصرف می‌کنم پروپرانول، مسکن، اگزازپام، بتاهیستین است. از نظر طب اسلامی مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۴:

☑ حجامت عام و حجامت سر انجام دهید.

☑ تغذیه سالم داشته باشید.

☑ هر شب یک لیوان دم کرده اسطوخودوس و افتیمون میل کنید.

پرسش ۱۵: دختری ۱۰ ساله که بیش فعال است، تحت نظر روانپزشک قرص‌های مختلفی استفاده نموده است. اکنون خودنمایی‌های منفی او تبدیل به جلب توجه مثبت شده؛ ولی ناسازگاری و ناهمسازی با دیگران داره. عصبی، پرخاشگر و کم طاقت شده و علایم افسردگی دارد. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۵:

☑ حتماً تغذیه سالم داشته باشد.

☑ حجامت‌های سالیانه هم بکند.

☑ صبح‌ها یک لیوان شربت بهارنارنج، گلاب، بیدمشک به او بدهید.

☑ شب‌ها یک لیوان شربت گل گاوزبان، سنبل‌الطیب، بادرنجبویه به او بدهید.

پرسش‌های شما

پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده

بیماری‌های زنان

پرسش۱: نظر شما راجع به سونو گرافی و استفاده از شیر پاستوریزه برای خانم باردار چیست؟

پاسخ ۱:

- ☑ سونوگرافی معمولی ضرری ندارد؛ چرا که بدون اشعه است.
- ☑ استفاده از شیر پاستوریزه که چربی آن را می‌گیرند و طبع آن سرد می‌باشد را برای خانم باردار توصیه نمی‌کنیم. شیر محلی گاو را با خرما یا عسل میل نماید.

پرسش۲: خانمی ۳۰ ساله هستم. سودایم غالب است؛ عادت‌های ماهیانه‌ام نامنظم است. چگونه از یائسگی زودرس جلوگیری کنم؟

پاسخ ۲:

- ☑ سودازاها را نخورید.
- ☑ مواد غذایی گرم و تر مصرف کنید.

☑ ۲۱ روز صبح و عصر یک قاشق چایخوری اسپند بخورید.

☑ صبح‌ها عرق رازیانه و عصرها عرق بومادران میل کنید.

✍ **نکته ۱:** برای تَرَک نوک سینه مادران شیرده، چرب کردن محل با ضماد زرد (روغن شیر) مفید وموثر می‌باشد.

پرسش ۳: درمان تبخال تناسلی چیست؟

پاسخ ۳:

☑ برای تبخال تناسلی بیمار باید حجامت کند.

☑ اگر مریض طبع گرمی دارد باید داروهای مخصوص خنک کردن کبد را استفاده نماید.

☑ از سکنجبین عسلی و عرق کاسنی به عنوان نوشیدنی استفاده کند.

☑ شربت مصفای خون روزانه یک لیوان میل شود.

☑ دم کرده نعنا و پونه فراوان میل کنید.

پرسش۴: برای رفع درد در روز اول قاعدگی که مجبور به استفاده از ایبوپروفن می‌شوم چه باید کنم؟

پاسخ ۴:

☑ دم کرده پونه کوهی وآویشن شیرازی سه، چهار روز قبل از شروع دوره قاعدگی خیلی به تسکین درد کمک می کند. زیر شکم و ساق هر دو پایتان را بادکش کنید.

پرسش۵: آیا استفاده از عسل در دوران بارداری برای درمان عفونت امکان‌پذیر است؟

پاسخ ۵:

☑ بله، اشکالی ندارد؛ فقط سرنگ را با احتیاط وارد واژن نمایید و اگر در ماه‌های آخر بارداری هستید تزریق عمیق نباشد.

پرسش۶: علایم کیست تخمدان چیست؟

پاسخ ۶:

☑ با یک سونوگرافی ساده قابل تشخیص است؛ ولی عمدتاً عادت ماهیانه نامنظم، موهای زاید و دردهای شدید دوره عادت ماهیانه، از علایم کیست تخمدان هستند.

پرسش۷: اگر دکتر دستور زایمان سزارین بدهند، چه راهکاری برای انجام زایمان طبیعی دارید؟

پاسخ ۷:

☑ با رعایت نکات و مراقبت‌های مربوطه، تحرک لازم و تغذیه سالم، شما می‌توانید زایمان طبیعی داشته باشید. مگر این که مشکل خاصی داشته باشید. زایمان سزارین جز در موارد خاص توصیه نمی‌شود.

پرسش۸: بنده عازم سفر حج می‌باشم و قبلاً مشکل نامنظمی عادت ماهیانه داشتم که تحت نظر شما درمان شده است. آیا اکنون می توانم برای این سفر قرص ال دی مصرف کنم؟

پاسخ ۸:

☑ مصرف قرص ال دی توصیه نمی‌شود؛ چرا که این قرص در بعضی افراد اثرات طولانی مدت بدی بر جا می گذارد که اگر استفاده نشود بهتر است.

پرسش۹: آیا تحریک جنسی و یا انزال برای دخترانی که هنوز باکره هستند مشکل‌زا است؟

پاسخ ۹:

☑ از نظر بکارت مشکلی ایجاد نمی کند؛ بلکه عوارض بسیار بد دیگری دارد.

☑ خیلی از این افراد بعد از ازدواج نمی‌توانند ارتباط فیزیکی خوبی با همسرشان برقرار کنند. عوارض خودارضایی نیز بسیار زیاد است.

پرسش۱۰: بنده زنی ۴۵ ساله هستم، به خاطر مشکلاتی که داشتم تخمدان و رَحم را در آوردم. به تازگی تخمدان دیگرم نیز از کار افتاده. دکتر مصرف داروهای هورمونی را توصیه کرده است. نظر شما راجع به این مشکل چیست؟

پاسخ ۱۰:

☑ داروهای هورمونی را توصیه نمی‌کنیم.

☑ صبح‌ها یک استکان عرق رازیانه و عصرها یک لیوان عرق بومادران میل کنید.

✍ **نکته ۲:** بهترین زمان حاملگی برای مادر از سن ۱۷ سال تا ۳۷ سال و از ۱۵ اسفند تا آخر اردیبهشت است.

پرسش ۱۱: زنی ۴۶ ساله هستم، دارای دو فرزند و دو بار عمل کورتاژ انجام داده‌ام، بعد از سه هفته هنوز لکه بینی دارم، علت چیست؟

پاسخ ۱۱:

☑ این مشکل می‌تواند عارضه کورتاژ باشد.

☑ برای درمان شبی ۲۰ سی‌سی عسل را با یک سرنگ ۲۰ سی‌سی که انتهای آن بریده شده است، در واژن به صورت عمیق و با حجم و دفعات زیاد تزریق نمایید.

☑ عنبر نسارا با خاکشیر و اسفند دود بدهید.

پرسش ۱۲: آیا جلو گیری طبیعی مضر است؟ شما چه روش‌هایی برای جلوگیری از بارداری دارید؟

پاسخ ۱۲:

☑ در شرایط معمول جلو گیری طبیعی مضر نمی‌باشد.

☑ جهت انجام مشاوره جلو گیری از بارداری می‌توانید به مطب مراجعه نمایید.

پرسش۱۳: دختری ۳۴ ساله هستم، مدت ده سال است دچار ترشحات مقعدی به صورت آب مانند شده‌ام، البته در ناحیه واژن هم ترشحاتی زرد رنگ و بی‌بو دارم، پس از خروج شدید ترشحات از ناحیه جلو، دچار ورم در ناحیه شکم می‌شوم، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۳:

- ☑ مواد غذایی با طبع سرد و تر نخورید.
- ☑ مواد غذایی گرم وخشک استفاده کنید.
- ☑ روزی دو بار (صبح وعصر) یک قاشق مرباخوری اسپند مصرف شود.
- ☑ شب‌ها مقداری عسل روی گاز استریل (یا پارچه آب ندیده) ریخته و کاملاً گاز را آغشته به عسل کنید و روی بدنتان بگذارید تا کم کم عسل به داخل واژن هدایت شود. از دم نوش‌های گرم استفاده کنید.

پرسش۱۴: خانمی ۴۲ ساله که یائسه شده و دو سال است که در قسمت رحم و مثانه سوزش دارند، در سونوگرافی و آزمایش هر دو سالم بودند. دکتر پماد تجویز کرده، اما همچنان سوزش دارند. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۴:

- ☑ به مدت چند روز هرشب ۲۰ سی‌سی عسل در واژن تزریق کنند.

☑ صبح با روغن محلی موضع را چرب کنند.
☑ ادرارشان را نگه ندارند.
☑ در طول روز هم از روغن محلی (روغن زرد) برای چرب کردن استفاده کنند.
☑ از مواد غذایی سرد و تر بیشتر استفاده کنند.

پرسش۱۵: خانمی ۲۷ ساله هستم که دو سال قبل در دوران حاملگی به علت استفراغ و تهوع شدیدی که داشتم باعث نارس بودن نوزاد و درنهایت منجر به فوت نوزاد شد، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید، تا در حاملگی بعدی دچار چنین مشکلی نباشم؟

پاسخ ۱۵:

☑ باید قبل از حاملگی سوء مزاجتان درمان شود تا حاملگی خوبی را پشت سر بگذارید و نیاز به شرح حال و درمان کامل دارید.

پرسش۱۶: آیا درمانی برای کم کاری تخمدان وجود دارد؟ بهترین زمان برای بچه‌دار شدن چه زمانی است؟

پاسخ ۱۶:

☑ با اقداماتی هم چون بادکش زیر شکم، تزریق واژینال عسلی، استفاده از نخود زنان، عرق رازیانه و عرق بومادران، کم کاری تخمدان‌ها به صورت قطعی درمان می‌شود.
☑ بهترین زمان برای بارداری از اوایل اسفند تا اواخر اردیبهشت است.

پرسش۱۷: آیا قارج با روش عسل درمانی خوب مـی‌شـود؟ چه مواردی باعث به وجود آمدن مشکل قارج می‌شود؟

پاسخ ۱۷:

☑ قـارچ بـا روش عـسل درمـانی خـوب مـی‌شـود و عـدم مشاهده، تزریق عـسل را هـر مـاه سـه، چهـار شـب داشـته باشید، احتمال دارد آلودگی از طرف همسر(مـرد) باشـد، که توصـیه مـی‌شـود هـم زن و هـم مـرد از نـوره اسـتفاده نمایند.

☑ در لگن جوشانده‌ی مرزنجوش و آویشن و نعنا روزانـه ۲۰ دقیقه بنشیند.

پرسش۱۸: خانمی ۲۶ ساله، حدود سـه سـال اسـت کـه ازدواج کرده‌ام، ۷ ماه با قرص و بقیـه راه‌هـا جلـوگیری طبیعی داشتم، از شـروع سـن بلـوغ دچـار بـی‌نظمـی قاعدگی بودم، بین دوران قاعدگی ۲ الـی ۳ مـاه فاصـله می‌افتد و در این فاصله لک‌بینی هم دارم، بـرای مرتـب کردن سیکل قاعدگی چه دستوری می‌فرمایید؟

پاسخ ۱۸:

☑ بـرای تنظـیم دوره قاعـدگی، بایـد بعـد از اتمـام دوره قاعدگی بـه مـدت ۲۱ روز صـبح و عـصر هـر بـار یـک قاشق مرباخوری اسپند بخورید.

☑ در همین مدت صبح‌ها یک فنجان عرق رازیانه و عصرها یک فنجان عرق بومادران بخورید.

☑ تزریق عسل در واژینال (۷ شب به مقدار ۲۰ سی‌سی) هم داشته باشید.

✍ **نکته ۳:** برای ویار بارداری می‌توان از دم کرده گلپر با عسل میل کرد.

پرسش۱۹: اگر خانمی احتمال بارداری می‌دهد می‌تواند حجامت بکند یا زالو می‌تواند بیندازد؟

پاسخ ۱۹:

☑ نباید زالو بیندازد. اگر حجامت هم نکند بهتر است، یا می‌تواند حداقل حجامت را سبک انجام دهد.

پرسش۲۰: خانمی ۳۳ ساله هستم که بعد از ۱۵ سال از ازدواجم، سابقه چندین بارداری ناموفق دارم که طولانی ترین آن‌ها سه ماه ونیم بود که به علت تشکیل نشدن قلب جنین، مجبور به سقط شدم و آزمایشات بسیار انجام دادم که هیچ‌کدام منفی نیستند و هیچ دلیلی برای عدم تشکیل قلب جنین تا الان پیدا نشده است.

پاسخ ۲۰:

☑ اگر دندان پر کرده با آمالگام (به رنگ تیره ومشکی) دارید، با توجه به مواد خطرناکی که در دهان آزاد

می‌کند باعث بالا بردن سرب و جیوه در بدن و سقط جنین می‌شود باید در اولین فرصت آن را در یک مرکز خاصی تخلیه کرده و با چینی پر نمایید. اصول تغذیه سالم را خود و شوهرتان حتماً رعایت کنید هردوی شما باید به یک اعتدال مزاجی نسبی برسید.

✍ **نکته ۴**: برای جلوگیری از زردی بچه‌ها هنگام تولد، مادر باید در ماه پنجم یا ششم حجامت کند. از غذاهای خیلی گرم هم در دوره بارداری استفاده نکند و بعد از تولد پشت گوش نوزاد را حجامت سبک کندو مادر از غذاهای سرد و تر، از شیر خشت و ترنجبین استفاده کند.

پرسش۲۱: برای جبران کم‌خونی و کنترل فشار خون در دوران بارداری چه راه‌حلی را پیشنهاد می فرمایید؟

پاسخ ۲۱:

☑ برای جبران کم‌خونی آب آهن تهیه کنید و میل نمایید. یا این که از حسوم (کف‌گیر آهنی) در پخت غذاها استفاده کنید.

☑ از کباب (جگر شتر، کباب بره، راسته و ...) استفاده کنید.

☑ برای کنترل فشار خون در دوران بارداری اگر از پنج ماه گذشته بود، حجامت نمایید و از نمک دریا استفاده کنید.

✍ **نکته ۵:** مصرف قرص آهن در زمان بارداری باعث بیش فعالی و کند ذهنی کودکان می‌شود و مصرف قطره آهن بعد از تولد باعث از بین رفتن دندان‌ها می‌شود. برای تأمین آهن بدن، از کفگیرچدنی (حسوم) یا عرق آهن استفاده نمایید.

پرسش۲۲: آقایی ۳۵ ساله هستم، حدود ۱۱ سال است ازدواج کرده‌ام، هنوز بچه دار نشده‌ام، در ضمن همسرم تیروئید سمی داشت که هر دو طرف را عمل نموده‌اند و یک مرتبه ید درمانی شده است، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۲:

☑ یکی از شایع‌ترین عارضه‌های ید درمانی، ناکارآمد کردن تخمک‌ها و اسپرم‌ها می‌باشد، باید عملکرد تخمدان‌های خانم بررسی شود.

☑ خودتان نیز باید تحت بررسی و درمان قرار گیرید.

☑ از نسخ تقویت کننده قوت جنسی استفاده کنید.

☑ جهت تکمیل درمان به متخصص طب سنتی مراجعه نمایید.

پرسش ۲۳: لطفاً در مورد مصرف ماهی برای زنان باردار و این‌که آیا مضر می‌باشد یا نه، راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۳:

☑ مصرف معمولی ماهی مضر نمی‌باشد.

☑ طبع خانم‌های بارداری که فرزند آن‌ها دختر باشد به سردی می گراید، مصرف گوشت ماهی در این افراد توصیه نمی‌شود.

☑ همچنین در این دوران رفلاکس معده به سراغشان می‌آید و چون ماهی می‌تواند رفلاکس را تشدید کند، اگر ماهی مصرف نکنند بهتر است.

✍ **نکته ۶:** مصرف گوشت شتر برای خانم‌های باردار هیچ ضرری ندارد و مصرف میوه به برای زیبایی جنین، خرما برای هوش و مصرف سیب سرخ یا زرد برای سلامتی جنین مفید است و استفاده از پودر موبر نوره نیز هیچ ضرری برای زنان باردار ندارد.

پرسش۲۴: برای جوش‌های روی واژن که سوزش زیاد و همچنین بوی بدی تولید می‌کنند چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۲۴:

☑ برای ۷ شب ۲۰ سی‌سی عسل در واژن خود تزریق کنید و همچنین با روغن زرد محلی موضع را چرب کنید. از نوره استفاده کنید و برای چند وقت از تیغ استفاده نکنید.

پرسش۲۵: برای کمر دردهای بعد از زایمان چه درمانی توصیه می‌کنید؟

پاسخ ۲۵:

☑ روغن زرد محلی و کاچی که با روغن زرد درست می‌شود، برای رفع کمر درد بعد از زایمان مفید است.

☑ ضمناً بعد از زایمان شکم را ببندید.

☑ کمرتان را با روغن‌های زیتون یا سیاه دانه یا پماد B111 چرب کنید.

☑ روزی یکبار کمرتان را با حوله و اطو گرم کنید.

☑ استراحت نسبی داشته باشید.

پرسش ۲۶:خونریزی و لکه‌بینی بعد از زایمان در چه صورت تمام می‌شود و آیا قی کردن نوزاد بعد از خوردن شیر خطرناک است؟

پاسخ ۲۶:

☑ خونریزی بعد از زایمان (نفاس) تا ۴۰ روز طبیعی است، این ترشحات ابتدا به صورت خون و بعد بصورت ترشحات قهوه‌ای و زرد در می‌آید که طبیعی است.

☑ در صورتی که این ترشحات ادامه داشت از دود عنبر نسا استفاده کنید.

☑ اگر تعداد و حجم قی کردن کم باشد خطرناک نیست.

پرسش۲۷: در دوران عادت ماهیانه دچار کمر درد شدید شده و خون‌ریزی زیادی دارم و قبل از موعد مقرر عفونت‌هایی از داخل رحمم خارج می‌شود که بوی تعفن دارد و در ضمن دچار کم‌خونی شدید نیز می‌باشم، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۷:

☑ دم کرده آویشن شیرازی و پونه کوهی را چند روز قبل از عادتتان شروع کنید.

☑ کمرتان را با شال یا کمربند مناسب گرم نگه دارید.

☑ با روغن‌های گرم چرب کنید.

☑ در دوران خونریزی گل گاوزبان ۱ق غ+ نصف لیوان آب سه دقیقه جوشانده، ۲۰ دقیقه دم بکشد، یک زرده تخم مرغ + شکر اضافه کرده روزانه یکبار میل کنید.

☑ در دوران خونریزی عنبر نسا را دود بدهید. آب آهن‌تاب فراوان بخورید.

پرسش۲۸: چگونه می‌توانیم بفهمیم عقیم هستیم یا نه؟

پاسخ ۲۸:

☑ باید دو گلدان با خاک مناسب تهیه کنید و در کنار هم بگذارید و داخل هر دو جو بکارید، در یکی از گلدان‌ها ذره ذره آب بریزید و در داخل گلدان دیگر به

همان نسبت ادرارتان را بریزید. وقتی تو گلدانی که آب ریختید جو سبز شد باید در داخل گلدان دوم «که ادرار» ریختید نیز جو سبز شود، در غیر این صورت نشان می‌دهد که عقیم هستید. این روش هم برای آقایان، هم برای خانم‌ها به کار می‌رود.

پرسش ۲۹: خانم‌های باردار برای تامین کامل آهن بدن خود باید از چه چیزهایی استفاده کنند؟

پاسخ ۲۹:

☑ باید در قابلمه پخت غذا و کتری در حال جوشیدن کفگیر چدنی (حسوم) استفاده شود.

✍ **نکته ۷:** در دوران بارداری مصرف شلغم هیچ ضرری ندارد، به جای مصرف قرص کلسیم از کالاجوش وهمچنین انواع قلم‌ها (قلم گوساله، گوسفند) می‌توان استفاده کرد. برای تامین اسید فولیک بدن از سبزی و میوه تازه استفاده کنید.

پرسش ۳۰: برای پایین بودن جفت چه روش‌درمانی را توصیه می‌فرمایید؟

پاسخ ۳۰:

☑ برای جابه‌جایی جفت کاری نمی‌توان کرد و این یک حاملگی پرخطر است که باید دراین نُه ماه مراقبت ویژه بکنید و کارهای سنگین انجام ندهید، فعالیتتان سبک باشد و مراقب باشید یبوست نگیرید. حجم غذای زیاد در یک وعده نخورید.

پرسش۳۱: علت نا باروری در صورتی که نـه زن و نـه مـرد مشکلی نداشته باشند، چیست؟

پاسخ ۳۱:

☑ اصولاً افرادی که باردار نمی‌شوند و هیچ کدام مشکل ندارند این اشکال از عدم تعادل مزاج طرفین است و اخلاط فاسد در خون آن‌ها بالاست.

☑ حجامت کنید و از مصرف غذاهای صنعتی و کارخانه‌ای پرهیز کنید.

☑ از غذاهای سرد استفاده نکنید.

☑ نخود و حلیم نخود فراوان مصرف کنید.

☑ پیاز را در روغن زیتون تفت داده و تخم مرغ محلی در آن بشکنید و هفته‌ای سه بار هردو میل کنید.

پرسش۳۲: علت تشکیل کیست تخمدان چیست؟

☑ حمام کردن در زمان پریود (عادت ماهیانه)

☑ پوشیدن شلوارهای تنگ به خصوص شلوارهای جین که خون‌رسانی به تخمدان در اثر فشار به کناره‌ها و کشاله ران را کم می‌کند.

☑ خوردن مرغ‌ها و گوشت‌های هورمونی.

☑ مصرف بیش از اندازه غذاهای سرد.

☑ عدم پاکسازی بدن از اخلاط فاسد.

پرسش‌های شما

پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده

بیماری‌های کلیوی

پرسش۱: بنده در هشت‌ماهگی بارداری متوجه عفونت ادراری شدم؛ ولی هیچ آنتی بیوتیک استفاده نکردم. الان بعد از گذشت هشت ماه از زایمان همچنان مبتلا به عفونت ادراری هستم و در زمان دفع ادرار سوزش و احساس درد دارم. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱:

☑ تزریق عسل در قسمت واژینال بکنید.

☑ آب را مدتی در آفتابه مسی قرار داده و بعد با آن خود را بشویید و در بعضی مواقع مقدار کمی سرکه (خیلی رقیق) به آب آفتابه اضافه کنید.

☑ ترب و شلغم و آب آن‌ها را روزانه ۲ استکان میل کنید.

☑ در لگن حاوی جوشانده نعنا، آویشن مرزنجوش و پونه بشینید.

پرسش۲: دختری دایماً در ناحیه تناسلی خارش دارد و خارش تنها در دوران پریود (عادت ماهانه) قطع می‌شود. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲:

☑ به مدت هفت شب، مقداری عسل را شب‌ها روی گاز استریل (یا پارچه آب ندیده) ریخته و کاملاً گاز را آغشته به عسل کرده و روی بدنشان بگذارند و طاق باز بخوابند تا کم‌کم عسل به واژن هدایت شود.

☑ آب را در آفتابه مسی مدتی قرار داده و بعد با آن خود را بشویید و در بعضی مواقع مقدار کمی سرکه (خیلی رقیق) نیز به آب اضافه کنید.

☑ روزانه در لگن آب هندوانه + گلاب، ۲۰ دقیقه بنشینید.

پرسش۳: خانمی با سن بیش از ۶۰ سال، با سابقه قند خون، فشار مقاوم، تنگی عروق و دیالیزی که بارها شبکیه‌ها را در اثر خون‌ریزی لیزرترابی کرده است. آیا راهی غیر از پیوند کلیه دارد؟

پاسخ ۳:

☑ باید تغذیه‌اش را اصلاح نماید و از مصرف هرگونه ماده کارخانه‌ای پرهیز کنند.

☑ تـرب را ورق ورق کـرده بـه عـسل آغـشته کنیـد و در آبکش گذاشـته تـا آب آن بچکـد و آب آن را روزانـه میل کنید.

☑ شلغم و آب شلغم را روزانه میل کنید.

☑ اگر یبوست دارند باید حتماً یبوست بیمار درمان شود.

پرسش۴: علت عفونت‌های ادراری مکرر بـا وجـود رعایـت بهداشت فردی در زنان چیست؟

پاسخ ۴:

☑ خیلی از مواقع وسواس‌های بیش از اندازه یـا شستـشو در زمان دوره‌هـای عـادت ماهیانـه، باعـث بـروز ایـن‌گونـه عفونت‌ها می‌شود.

☑ بهداشت این نیست که هر روز بدنتان را ضدعفونی کنید.

☑ برای رفع عفونت، تزریق عسل در قسمت واژینال توصیه می‌شود.

☑ همچنین در آفتابه مسی مدتی آب را قرار داده و بعـد بـا آن خود را بشویید و در بعضی مواقـع مقـدار زیـر کمـی سرکه (خیلی رقیق) نیز به آب اضافه کنید.

☑ از پوشیدن لباس‌های تنگ و پلاستیکی به شدت پرهیز کنید.

☑ در لگـن جوشـانده ضـدعفونی کننـده روزانـه ۲۰ دقیقـه بشینید.

پرسش۵: در سال ۸۰ بر اثر مصرف داروهای شیمیایی، کلیه‌ام آسیب دید و دفع پروتئین آن به ۴۰۰۰ واحد رسید. با پرهیز از خوردن گوشت و نمک، دفع به ۲۰۰۰ رسید. الان هم با مصرف قرص‌هایی، پروتئین کلیه‌ام عادی شده؛ ولی می‌خواهم بدون مصرف داروی شیمیایی عادی باشد. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۵:

- ☑ فقط از گوشت‌های سفید لطیف مثل گوشت پرنده‌ها و یا گوشت گوسفندی تازه استفاده نمایید.
- ☑ نمک طعام دریا میل نمایید.
- ☑ از مصرف هرگونه مواد کارخانه‌ای پرهیز کنید.
- ☑ ترب و شلغم و آب آن‌ها را فراوان مصرف کنید.
- ☑ هرروز یک‌ربع با حوله و اطوی داغ محل کلیه‌ها را گرم کنید.
- ☑ شما نیاز به درمان تکمیلی هم دارید.

پرسش۶: برای درمان سنگ کلیه با جنس کلسیم چه دارویی مصرف کنیم؟

پاسخ ۶:

- ☑ اگر جنس سنگ کلیه شما توسط پاتولوژی بررسی شده است و مطمئن هستید که از جنس کلسیم می‌باشد، باید مصرف کلسیم را پایین آورید.
- ☑ سبزی و میوه تازه بخورید.

☑ از مصرف فست‌فود و غذاهای کارخانه‌ای پرهیز کنید.

☑ ادرارتان را با فواصل نزدیک تخلیه کنید.

☑ هرگز طاق باز نخوابید.

☑ جوشانده‌ای از خارخاسک، کاکل ذرت، دم گیلاس درست کنید و روزانه یک تا دو فنجان از آن را میل کنید. (جوشانده ضدسنگ).

پرسش۷: در صورتی که خانمی ۳۲ ساله و مجرد دچار چسبندگی لوله کلیه باشد و با عمل کردن باز نشده باشد (در ضمن کلیه هنوز سالم است). آیا می‌تواند به کمک طب سنتی این مشکل را برطرف کند؟

پاسخ ۷:

☑ اگر چسبندگی کامل است، حتماً نیاز به عمل جراحی دارد و اگر کامل نباشد با مراجعه به مطب قابل درمان است.

پرسش۸: خانمی هستم که در مواقع سرفه و عطسه زیاد پیش می‌آید که مقداری از ادرارم بیرون می‌ریزد. به پزشک مراجعه کردم، کلیه آزمایشات سالم بود. علت چیست؟

پاسخ ۸:

☑ مشکل شما به علت غلبه سردی است.

☑ از خوردن سردی‌ها اجتناب کنید و مواد غذایی گرم و خشک بخورید.

☑ شربت زنجبیل و عسل مصرف کنید.

☑ صبح و عصر یک قاشق مرباخوری اسپند میل نمایید.

☑ تزریق واژینال عسل (برای ۷ شب ۲۰ سی‌سی) نمایید.

☑ قبل از این که احساس دفع ادرار کنید خود را تخلیه کنید.

☑ از آبزن آویشن و مرزنجوش استفاده کنید.

☑ آویشن و مرزنجوش و پوست انار جوشانده و صاف کنید و در لگن ریخته، روزی ۲۰ دقیقه در آن بنشینید.

پرسش۹: آقایی ۱۸ ساله دارای سنگ کلیه با مشکل کم خونی است واز خوردن گوشت؛ مخصوصا گوشت پرندگان تنفر دارد و حالت تهوع دست می‌دهد. یک گیاه دارویی مناسب برای درمان معرفی نمایید؟

پاسخ ۹:

☑ برای کم‌خونی، گوشت شتر یا گوسفند میل نمایید.

☑ از آب آهن‌تاب یا کفگیر آهنی در پخت غذا استفاده کنید.

☑ شیره انگور، شربت عرق بیدمشک و سیب و آب سیب فراوان میل کنند.

☑ ضمناً ادرارتان را اصلاً نگه ندارید.

☑ تشنگی و بی‌آبی به خودتان تحمیل نکنید.

☑ برای درمان قطعی سنگ کلیه نیاز به درمان‌های تکمیلی دارید.

☑ همیشه به پهلو بخوابید.

✍ **نکته ۱**: برای تسکین درد سنگ کلیه از روش اتوی داغ که در قسمت توصیه‌های پزشکی در سایت درج شده می‌توان استفاده کرد.

پرسش ۱۰: مدت ۱۵ سال است سوزش ادرار، تکرر ادرار، تخلیه نشدن ادرار به طور کامل، باریک بودن و دو شاخه بودن ادرار دارم که تا سه ماه پیش خفیف بوده؛ ولی از سه ماه پیش تا الان شدید شده و دچار درد و سوزش در پایین‌ترین ناحیه شکم در بن آلت شده‌ام؛ در ضمن مشکل هضم غذا، یبوست، خشکی دهان در خواب و خشکی بینی، خارش بدن در فصل سرما و خارج شدن باد بدبو از مقعد به دفعات زیاد بدون دل‌پیچه و دل درد دارم. خواهشمندم مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۰:

- ☑ دستگاه گوارشتان ضعیف است. غذای سالم براساس آنچه در CD گفتیم بخورید، مشکل در جذب است که باید توصیه‌های آب، نمک، روغن و ظروف را رعایت کنید.
- ☑ برای یک ماه هیچ چیز خام حتی میوه خام نخورید، همه مواد غذایی باید به صورت پخته باشد.
- ☑ کبابی که روی زغال تهیه شده باشد، برای شما مفید می‌باشد.
- ☑ عرق نعنا، عرق انسیون روزانه یک استکان میل کنید.
- ☑ صبح و عصر یک لیوان شربت خاکشیر داغ میل کنید.
- ☑ حتماً باید یبوستتان درمان شود.

نکته ۲: بهترین کار برای زخم‌های دیابتی استفاده از عسل است. با قرار دادن عسل روی زخم، پانسمان آن وتعویض آن دو سه بار در روز می‌توان زخم را سریع‌تر بهبود داد واگر عفونت داشت روزانه دو بار با جوش شیرین شستشو داده و بعد پانسمان عسل بگذارید.

پرسش۱۱: خانمی ۵۲ ساله هستم، پی در پی ادار کردن چه علتی می‌تواند داشته باشد؟

پاسخ ۱۱:

- ☑ اگرهمراهبا پرنوشی است یک آزمایش چکاپ کامل انجام دهید.
- ☑ اگر نه می‌تواند از غلبه سردی باشد. غذای سرد و تر نخورید. از دم نوش‌های گرم مصرف کنید.
- ☑ کمر و نواحی زیر شکمتان را با روغن‌های گرم چرب کنید.
- ☑ عسل را روی یک پارچه تمیز آغشته کرده و شب آن را روی مجاری خروجی ادرار قرار دهید.

پرسش۱۲: خروج ادرار به صورت قطره قطره و همچنین خروج بی‌اختیار چند قطره چه علتی می‌تواند داشته باشد؟

پاسخ ۱۲:

- ☑ باید سعی کنید به مدت یک هفته قبل از این که احساس ادرار کردن داشته باشید به دستشویی بروید و خود را با آب سرد تحریک کنید تا ادرار کنید؛ چرا که ادرار قبل

از رسیدن به وقت مقرر خودش، میزان اسیدی بودنش کمتر است و این امر باعث می‌شود به دریچه مثانه و مسیر ادراری صدمه نرسد و آن را تحریک نمی‌کند تا نتوانید خودتان را کنترل کنید و در نتیجه مجرای ادراری کم‌کم بهبود می‌یابد.

☑ برای رفع غلبه سردی کلیه و مثانه، باید غذای گرم و خشک خورده شود و هفته‌ای سه چهار بار دم‌کرده زنجبیل مصرف کنید.

✍ **نکته ۳:** برای سلامت و بهداشت مثانه و مجاری ادراری روزانه چندین بار زودتر از این‌که احساس کنید نیازی به تخلیه مجاری ادراری دارید، به دستشویی بروید و ادرار کنید؛ چراکه در حالت نگه داشتن ادرار حالت اسیدی خاصی دارد که در اثر زیاد ماندن در مثانه و مجاری ادراری باعث صدمه زدن به آن‌ها در دراز مدت خواهد شد. شما با این کار به این اعضا کمک خواهید کرد که بتوانند محیطی را فراهم آورند تا به راحتی عضو آسیب دیده را ترمیم کنند و همیشه سالم باشند.

پرسش۱۳: بنده کلیه‌هایم درد می‌کند و سه بار سنگ ریز دفع نموده‌ام؛ ادرارم اغلب بدون فشار تخلیه می‌شود؛ نواحی اطراف کلیه‌هایم دمای پایین‌تری نسبت به دیگر نقاط بدنم دارد،؛ وقتی کلیه‌هایم را با شال پشمی گرم می‌کنم، درد آن خوب می‌شود؛ ولی هنگام کار نمی‌توانم شال ببندم؟ لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۳:

☑ از ترکیب عسل و سیاهدانه استفاده کنید.

☑ هر روز با حوله و اطوی داغ محل کلیه‌ها را از پشت کمرتان هرروز ۲۰ دقیقه گرم کنید.

☑ کاکل ذرت، دم گیلاس، خارخاسک را جوشانده صاف کرده و روزانه یک لیوان میل کنید.

پرسش۱۴: پسری دو ساله دارم که به کم‌کاری فوق کلیوی مبتلا است و در حال حاضر هیدروکورتیزون و فلورو کورتیزون مصرف می‌کند. آیا روشی برای درمان وجود دارد؟

پاسخ ۱۴:

☑ درمان این بیماری نیاز به نسخ ترکیبی دارد. باید به متخصص طب سنتی مراجعه نمایید.

پرسش۱۵: دختری ۱/۵ساله، دارای سنگ ریزه، دارای کاهش وزن (۸ کیلو گرم) و کم اشتها، از شیر مادر استفاده می‌کند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۵:

☑ ۵۰ گرم سیاه‌دانه با گوشت‌کوب بکوبید (نه آسیاب کردن) و با ۳۰۰ گرم عسل مخلوط کنید و صبح و ظهر و شب یک قاشق مربا خوری از این مخلوط بخورید.

☑ اصول تغذیه صحیح را هم برای مادر و هم برای کودک رعایت کنید.

☑ جوشانده دم گیلاس، خارخاسک، کاکل ذرت را روزانه یک لیوان به او بدهید.

☑ برای درمان‌های تکمیلی به متخصص طب‌سنتی مراجعه نمایید.

پرسش۱۶: مدتی است که گاهی اوقات در هنگام دفع مدفوع دچار درد شدید می‌شوم. مدفوع حالت خشک و تیزی دارد، به طوری که تحملش برایم سخت است. در ناحیه مقعد، درد و احساس سوزش دارم. راه چاره چیست؟

پاسخ ۱۶:

☑ شما یبوست دارید که باعث می‌شود مدفوع شما خشک باشد. مدفوع باید روان باشد.

☑ روزانه دم کرده رقیق شده برگ سنا و گل محمدی (۲ قاشق برگ سنا با یک قاشق گل سرخ) را میل نمایید.

☑ آلو، انجیر تازه، یا خشک خیس شده و برگه آلو، برای یبوست مفید است.

☑ صبح و عصر یک لیوان شربت داغ خاکشیر میل کنید.

پرسش ۱۷: یکی از بیضه‌های من کمی بالاتر ازمحل اصلی قرار گرفته است و آن محل به صورت تورم و بزرگ‌تر از حد معمول شده است. البته در حین لمس کردن مشخص است که خود بیضه تحلیل رفته، کوچک شده است. ضمناً محل مربوطه هیچ دردی ندارد. عوارض این مشکل چیست؟ لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید.

پاسخ ۱۷:

☑ باید دید که چقدر بالاتر قرار گرفته؛ اگر از داخل کیسه خیلی بالاتر باشد، مستعد بدخیم شدن هست و حتماً باید با جراحی خارج شود. حتماً به پزشک جهت معاینه دقیق و تصمیم گیری مراجعه نمایید.

پرسش ۱۸: آیا در طب اسلامی برای انحراف آلت تناسلی (خمیده یا کج بودن) راه‌حلی وجود دارد؟

پاسخ ۱۸:

☑ درمان زیادی نمی‌توان ارایه داد و اگر بتوانید ارتباط فیزیکی خوبی با همسرتان برقرار کنید معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کند.

☑ این عارضه عمدتاً به دلیلی جراحی بد ختنه در دوران طفولیت می‌باشد.

☑ به جراح اورولوژیست مراجعه نمایید تا در صورت امکان ترمیم کنند.

پرسش۱۹: ۱۰سال قبل واریکوسل بیضه چپم را عمل کرده‌ام و الان مدتی است که واریکوسل بیضه راست هم عود کرده است. آیا باید باز عمل کنم یا با زالو درمانی می‌توانیم بچه دار شویم؟

پاسخ ۱۹:

☑ زالو درمانی می‌تواند به شما کمک کند، با زالو درمانی و تقویت‌سیستم اسپرم‌سازی ان شاءالله مشکل شما رفع می‌شود.

☑ از غذای سالم استفاده کنید.

☑ از غذاهای سودازا و غذاهای صنعتی پرهیز کنید.

☑ روزانه دو لیوان خاکشیر گرم میل کنید.

☑ ماءالجبن را روزانه ۲ لیوان برای سه ماه استفاده کنید.

پرسش۲۰: بنده متأهل هستم و مدتی است که آلت تناسلی‌ام زخم می‌شود و خوب می‌شود و دوباره زخم می‌شود. علت چیست؟

پاسخ ۲۰:

☑ شما برای درمان باید یک حجامت از کمرتان انجام دهید که به آن ساکرال می گویند.

☑ همچنین شب‌ها یک قاشق غذا خوری اسپند را با آب قورت دهید.

☑ خود و همسرتان از نوره استفاده کنید.

☑ عرق کاسنی، شاهتره را روزانه ۳ فنجان میل کنید. ($\frac{۲}{۳}$ کاسنی $\frac{۱}{۳}$ شاهتره)

پرسش۲۱: پنج سال است که متأهلم. همسرم دو سقط کم‌تر از دو ماه داشت. بعد از آزمایشات متوجه شدیم تعداد اسپرم و حرکت آن‌ها در حد نرمال نیست. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۱:

☑ شاید اسپرم شما اسپرم خوبی نباشد و در نتیجه نطفه منعقد شده مناسب نباشد و در نتیجه تخمک غیر سالم به صورت سقط دفع می‌شود.

☑ باید بررسی شود و اسپرم شما و رحم همسرتان تقویت شود.

☑ تغذیه سالم داشته باشید.

☑ نسخ تقویت‌کننده قوه جنسی را که در سایت موجود است خود و همسرتان انجام دهید.

پرسش۲۲: برجستگی‌هایی جوش مانند همرنگ پوست در قسمت انتهایی حشفه و در قسمت لوله مانند دستگاه تناسلی که هیچ‌گونه سوزش وخارش ندارد چیست؟ آیا به هنگام نزدیکی برای طرف مقابل خطری دارد؟

پاسخ ۲۲:

☑ باید معاینه شود.

☑ برخی قابل انتقال هستند و برخی قابل انتقال نیستند.

☑ یک حجامت از ناحیه کمر بکنید.

☑ به طور متناوب هر سه روز یکبار از نوره استفاده کنید.

☑ عرق کاسنی، شاهتره روزانه ۳ بار میل کنید.

☑ از غذاهای صنعتی و سرخ کردنی و خیلی گرم بپرهیزید.

✍ **نکته ۴:** برای درمان زود انزالی باید معده تطهیر شود و مدتی صبح ناشتا یک قاشق مرباخوری اسپند مصرف کرد.

تغذیه صحیح داشته باشید.

پرسش ۲۳: حدود یک سال است که ازدواج کرده‌ام، ولی هر بار که با خانم نزدیکی می‌کنم، تقریباً همیشه زودتر از خانمم ارضا می‌شوم. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۳:

☑ تغذیه سالم داشته باشید، آب، نمک و روغن سالم استفاده کنید، گوشت مصرفی شما گوشت بره باشد.

☑ باید بررسی شود تا علت انزال زودرس شما معلوم شود تا براساس آن نسخه بگذاریم به یک پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

✍ **نکته ۵:** واریکوسل خفیف (درجه ۱ ودرجه۲) توسط طب سنتی قابل درمان است و نیازی به عمل جراحی ندارد. واریکوسل در صورت عدم درمان، می‌تواند باعث نازایی گردد.

پرسش۲۴: یکی از بیضه‌ها در محل اصلی خود قرار نگرفته و کمی بالاتر و هم ردیف با آلت تناسلی است و این قسمت بزرگ‌تر از حد معمول بزرگ شده. آیا این وضعیت برای آمیزش و بچه‌دار شدن مشکلی ایجاد می‌کند؟

پاسخ ۲۴:

☑ اگر از بچگی این مشکل را داشته‌اید عملکرد این بیضه از بین رفته است.

☑ اگر بیضه دوم سر جایش باشد و عملکرد آن نرمال باشد، می‌توانید بچه‌دار شوید.

☑ بیضه بالا مانده باید بررسی و در صورت لزوم از بدن خارج شود. چون احتمال بدخیم شدن وجود دارد.

پرسش۲۵: برجستگی‌های پروستات (بدون علایم عفونت) چگونه رفع می‌شود و علائم آن چیست؟

پاسخ ۲۵:

☑ معمولاً علایم ادراری مانند تکرر ادرار، شب چند بار بیدار شدن برای ادرار، کم شدن قطر ادرار و قطره قطره آمدن ادرار از علایم بزرگی پروستات است، که قابل درمان با نسخ طب سنتی است.

پرسش۲۶: برای اضطراب و انزال زودرس در مطب شما به صورت مثلثی زالو انداختم، انزال زودرس رفع شد، ولی عدم نعوظ حل نشده. وقتی از قرص‌های شیمیایی استفاده می‌کنم این مشکل حل می‌شود، ولی با توجه به عوارض داروهای شیمیایی میلی به استفاده از آن‌ها ندارم، توصیه‌های شما را رعایت می‌کنم، لطفاً مرا راهنمایی کنید؟

پاسخ ۲۶:

☑ بعد از استحمام آلت تناسلی را با یک حوله ماساژ دهید تا سرخ شود بعد مقداری عسل روی آن بمالید و بگذارید تا خوب جذب شود. این کار را برای چند ماه تکرار کنید. نیاز به تکرار زالو درمانی دارید. از مقویات جنسی استفاده کنید.

✍ **نکته ۸:** از نظر طب سنتی عادت زشت استمناء برای بدن مشکل زیادی ایجاد می‌کند، این عمل هم روی بینایی و هم روی اعصاب تاثیر منفی دارد. بهترین راه‌حل برای رفع این عمل، ازدواج است. همچنین بسته به علت ایجاد مشکل (بالا بودن غریزه جنسی، یا مشکل اعصاب روان) راه درمان دارد. در سایت ravazadeh.com نسخ مفصلی برای رفع این عادت مذموم موجود است.

پرسش۲۷: اینجانب در سال ۸۷ آزمایش دادم که نشان داد تحرک اسپرم‌هایم کم است. در سونوگرافی داپلر مشخص شد که واریکوسل خفیف دارم. دکتر گفت: با دارو خوب می‌شود، ولی جراحی بهتر است و برای بچه‌دار شدن مشکلی ایجاد نمی‌کند. الان ازدواج کرده‌ام و می‌ترسم که بچه‌دار نشوم، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۷:

☑ واریکوسل‌های خفیف معمولاً مشکلی برای بچه‌دار شدن ایجاد نمی‌کند.

☑ غذاهای سودازا نخورید.

☑ غذای گرم و تر میل کنید.

☑ سالی دو بار حجامت کنید.

☑ روزانه دو لیوان خاکشیر گرم بخورید.

☑ زالو درمانی نیز به شما کمک زیادی می‌کند.

پرسش۲۸: نوزاد چهار ماهه دچار رفلاکس مثانه است و دکتر عمل جراحی را توصیه کرده، آیا راه دیگری غیر از جراحی وجود دارد؟

پاسخ ۲۸:

☑ چهار ماهگی برای عمل زود است می‌توانیم یک سری دستورات دارویی به ایشان بدهیم تا بعد مجدد بررسی شود و اورولوژیست اطفال اگر لازم دانست عمل شود.

رفلاکس‌های مثانه اگر شدید نباشند با بالا رفتن سن بچه بدون عمل بهتر می‌شوند. آب ترب و آب شلغم و آب هویج و آب کاهو را به مقدار کم بنا به تحمل شیر خوار به او بدهید.

پرسش‌های شما
پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده

بیماری‌های تنفسی

پرسش ۱: حدود ۱۱ سال است گاهی اوقات فشار زیادی به زیر جناق سینه‌ام می‌آید و احساس سفت شدن و سنگینی در معده می‌کنم و بزاق دهانم هم چند برابر می‌شود و نفسم بند می‌آید، علت چیست؟

پاسخ ۱:

☑ معده شما سرد است.

☑ حتماً هفته‌ای ۳ بار شربت زنجبیل و عسل بخورید.

☑ غذای پخته میل کنید.

☑ مدتی از خوردن مواد خام میوه‌ها وترشیجات و پرتقال-نارنگی خودداری کنید.

☑ عسل زیاد بخورید.

☑ عرق انسیون روزانه دو بار ۱ استکان بعد از غذا میل کنید.

پرسش۲: برای درمان بیماری کم کاری غدد داخلی به ویژه غدد داخل ریه که موجب تولید عفونت می‌شود چه درمانی لازم است؟

پاسخ ۲:

☑ تغذیه خود را اصلاح نمایید و حجامت هم بکنید. از غذاهای رطوبت بخش مثل آش و سوپ جو زیاد استفاده کنید. دم کرده زوفا، پر سیاوشان، بنفشه روزانه ۳ لیوان میل کنید.

پرسش۳: موقع ورزش کردن مشکل تنفسی دارم؟

پاسخ ۳:

☑ می‌تواند از کمبود خون باشد.

☑ توصیه می‌شود آب آهن، سیب، عرق بید مشگ و گلاب بخورید، گوشت قرمز، جگر؛ به خصوص گوشت شتر مصرف نمایید.

☑ البته مشکل آسم هم می‌تواند باشد.

☑ جوشانده عناب بخورید.

☑ چای کوهی دم کرده روزانه دو فنجان میل کنید.

☑ تمام بدنتان را در حمام گرم کیسه‌کشی کنید.

پرسش۴: دختری ۳۰ ساله هستم، مشکل من این است که نفسهایم کوتاه و بریده بریده است، خستگی زودرس دارم وسط صحبت کردن نفس کم میارم، علت چیست؟

پاسخ ۴:

☑ می‌تواند یک آسم خفیف باشد.

☑ حجامت آلرژی انجام دهید.

☑ حمام گرم بروید و با کیسه پشمی و روشور تمام بدنتان را کیسه بکشید تا منفذهای پوستی شما باز شود و تنفس شما بهتر شود.

☑ اگر علایم کم خونی دارید دستورات خونساز (پاسخ سؤال بالا) را انجام دهید.

پرسش۵: لطفاً بفرمایید برای درمان ذات الریه‌های مکرر دختر۵ ساله‌ام که با تنگی نفس همراه است چکار کنم؟

پاسخ ۵:

☑ بعد از حمام گرم یک دقیقه از مچ پا به پایین آب سرد روی پای کودک بریزید.

☑ از خوردن تنقلات، سس، کاکائو و مواد کارخانه‌ای خودداری کند تا سیستم دفاعی او قوی شود.

☑ ضمناً حجامت هم انجام شود.

☑ در هنگام سرما خوردگی دم کرده مرزنجوش و چهار تخمه استفاده کند.

☑ غذاهای گرم و تر به او بدهید.

☑ بادام، آب هویج و کشمش را جز خوراکی‌های روزانه او قرار دهید.

☑ سر کودک را با روغن‌های زیتون و سیاه‌دانه چرب کنید.

✍ **نکته ۱:** برای درمان حساسیت فصلی (حساسیت در بهار و پاییز) باید دو بار در سال حجامت آلرژی انجام داد.

پرسش۶: **مردی ۳۰ ساله هستم، مدت ۸ سال است که آلرژی فصلی دارم، حجامت هم انجام داده‌ام والان سرفه و عطسه ، خارش شدید همراه با آب‌ریزش بینی و گرفتگی بینی دارم، لطفاً راهنمایی بفرمایید؟**

پاسخ ۶:

☑ باید حجامت آلرژی انجام می‌دادید و بعد از حجامت خود را در معرض گل و گیاه قرار می‌دادید.

☑ چای کوهی هم زیاد بخورید.

☑ گرده گل روزانه یک قاشق مرباخوری بخورید.

☑ دم کرده چای کوهی و بابونه روزانه دو فنجان بخورید.

☑ عرق کاسنی روزانه دو فنجان میل کنید.

پرسش۷: **سرما خوردگی مکرر دارم، با عکس رادیو لوژی هم متوجه ورم در سینوس‌ها شدم، با این مزاج صفراوی و سرفه‌های شدید چکار کنم؟**

پاسخ ۷:

☑ یک قاشق مرباخوری نمک دریا را در یک لیوان آب جوش بریزید وقتی گرمایش مناسب شد با هر دو تا حفره بینی آن را استنشاق کنید.

☑ آب یخ و غذاهای سرد و خشک نخورید.

☑ دم کرده اسطوخودوس روزانه دو لیوان میل کنید.

☑ عرق کاسنی و شاهتره روزانه فنجان لیوان میل کنید.

☑ روزانه ۲۰ عدد بادام میل کنید.

✍ **نکته ۲:** یک قاشق مرباخوری جوش شیرین را داخل یک لیوان آب جوش بریزید و وقتی گرمایش مناسب شد در هر دو تا بینی آن را استنشاق کنید؛ یعنی از داخل بینی آب را به سمت حلق و دهان هدایت کنید تا از دهان خارج شود. این کار را سه شب به صورت متوالی انجام دهید. خواهید دید که اثری از ویروس‌های سرماخوردگی باقی نخواهد ماند. برای رفع و درمان سینوزیت نیز می‌توانید این عمل را پس از انجام سه شبانه روز به صورت هفته‌ای یک بار تکرار کنید تا سینوزیت شما به طور کامل درمان شود.

پرسش۸: آقایی ۷۰ ساله مبتلا به سرما خوردگی‌های مکرر، سرفه‌های شدید خلطی، در بعضی مواقع پس از بهبود، در خواب شدیدتر می‌شود، دارای مزاج صفراوی، خستگی زودرس هستم، علت چیست؟

پاسخ ۸:

☑ حجامت آلرژی انجام دهید.

☑ دم کرده مرزنجوش با چهار تخمه استفاده کنید.

☑ آب یخ نخورید.

☑ به طور مرتب استنشاق آب و نمک و آب گرم و جوش شیرین انجام دهید.

☑ دم کرده اسطوخودوس را روزانه میل کنید.

☑ دستورات خونساز را انجام دهید.

☑ دم کرده‌ای از زوفا، پر سیاوشان، بنفشه تهیه کنید و روزانه ۳ لیوان از آن میل کنید.

☑ عرق کاسنی و شاهتره را روزانه یک لیوان میل کنید.

✍ **نکته ۳:** برای درمان خلط سینه (به مدت طولانی) از دم کرده مرزنجوش و پونه و زوفا مدام استفاده شود.

پرسش۹: کودکی سه ساله دچار آلرژی شدید و تنگی نفس با اسپری سالبوتامول درمان شده، روش درمان با داروی گیاهی را بفرمایید؟

پاسخ ۹:

☑ این فقط یک آلرژی نیست، احتمالاً یک آسم هم در کنارش هست، حجامت آلرژی کنید.

☑ دم کرده چای کوهی و بابونه به وی بدهید.

☑ تن کودک را در حمام گرم کیسه‌کشی کنید تا منافذ پوستش باز شود.

☑ از دم کرده زوفا، بنفشه، پر سیاوشان روزانه سه فنجان به او بدهید.

☑ از غذاهای کارخانه‌ای به شدت پرهیز کنید.

☑ جهت درمان‌های تکمیلی به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

✍ **نکته ۴:** برای درمان حساسیت ریوی و سرفه‌های ناشی از آن باید حجامت آلرژی انجام داد و از دم کرده چای کوهی استفاده کرد.

پرسش۱۰: دختربچه‌ای است که ۴۸ ساعت یبوست دارد، سپس سرماخوردگی و بعد هم تنگی نفس اضافه می‌شود. در کمتر از ۲ یا ۳ روز با مراجعه به پزشک بهبودی حاصل می‌شود، اما یک ماه بعد همان شرایط دوباره تکرار می‌شود. این مشکل با مصرف بادام‌زمینی و خوراکی‌های کارخانه‌ای بیشتر می‌شود. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۰:

☑ روزانه دو لیوان شربت خاکشیر گرم به او بنوشانید (یک قاشق مرباخوری خاکشیر).

☑ حمام بچه گرم باشد و بعد از استحمام پای بچه را با آب سرد بشویید و بدن بچه اصلاً سرد نشود و بدنش را با روغن بادام شیرین چرب کنید.

☑ حریره بادام جز غذاهای ثابت او باشد.

☑ شکم کودک باید با هر وعده غذایی کامل یک بار کار کند.

☑ غذاهای گرم و تر را باید مصرف کنند. غذاهای سرد و خشک (مثل لواشک و ترشی و ...) اصلاً مصرف نکند.

☑ دم کرده پونه و زوفا را روزانه به او بدهید.

پرسش‌های شما

پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده

بیماری‌های چشم

پرسش۱: پسری ۱۷ ساله هستم، مگس‌پران چشمی دارم، ضمناً نمره هرکدام از چشمانم ۶ و نزدیک‌بین هستم، آیا عمل لیزیک را پیشنهاد می‌کنید، یا راه درمانی به جز آن برایش سراغ دارید؟

پاسخ ۱:

☑ بهداشت چشم را رعایت کنید.

☑ ریختن چند شب عسل در چشمتان مفید وموثر است.

☑ دم کرده اسطوخودوس را هر شب یک لیوان میل کنید.

☑ قطره زعفرانی چشم را از عطاری شفا تهیه کنید و طبق دستور استفاده کنید.

☑ اگر قصد جراحی دارید حتماً نزد اساتید مجرب این کار بروید.

☑ دم کرده آویشن را روزانه میل کنید.

✍ **نکته ۱**: با ریختن عسل در چشم؛ جلوی رشد ضعف چشم گرفته می‌شود، حتماً باید از مرغوبیت و کیفیت عسل مطمئن شد که عسل مورد استفاده زنبوری و چند گیاهی باشد، ضمناً برای بهداشت چشم دو قطره در گوشه سمت راست چشم و دو قطره در گوشه سمت چپ آن بریزید و آرام پلک بزنید تا در همه جای چشم پخش شود. این عمل هر شش ماه در یک دوره یک هفته‌ای سفارش می‌گردد، ولی با افرادی که سوزش چشم یا خشکی چشم دارند تحت نظر پزشک باید انجام شود.

✍ **نکته ۲**: دم کرده آویشن باعث تقویت قوه بینایی می‌شود.

✍ **نکته ۳**: برای افرادی که عمل آب مروارید کرده‌اند و لنز دارند انجام ورزش چشم روزی یکبار سفارش می‌شود.

پرسش۲: برای خشکی چشم که دراثر عمل لازک به وجود آمده درمانی دارید؟

پاسخ ۲:

☑ شب‌ها برای یک هفته یک قطره گلاب خنک (گلاب اصل) در هر چشم بچکانید.

پرسش۳: برای افزایش قدرت بینایی و جلوگیری از ضعیف شدن چشم چه چیزی تجویز می‌کنید؟

پاسخ ۳:

☑ از ضربه خوردن به سر اکیداً جلوگیری کنید.

☑ از سرمه طبیعی شب‌ها استفاده کنید.

☑ مرتب مسواک بزنید.

☑ خواندن قرآن و نگاه کردن به سبزه و آسمان نور چشم را زیاد می‌کند.

☑ روزانه ورزش چشم انجام دهید.

☑ هر سه ماه یکبار عسل در چشمان بریزید.

✍ **نکته ۴:** روزانه یک بار بعد از این که صورت را می‌شویید (مثلاً بعد از گرفتن وضو) در حالی که صورت همچنان خیس هست، ورزش چشم را انجام دهید. ورزش چشم به شما کمک می‌کند تا همواره چشم خود را در سطح بسیار بالای بینایی حفظ کنید با کف دو دست یا با پشت انگشتان سبابه در حالی که انگشتان خود را جمع کرده‌اید، هر دو چشم خود را به طرف داخل فشار داده و بچرخانید تا یک صفحه نقره‌ای مقابل چشمان شما ظاهر گردد. دیدن این اشکال ممکن است چندین ثانیه به طول انجامد. با دیدن شکل‌های مورد نظر در برابر دیدگانتان، زمان ورزش چشم به پایان می‌رسد و در چهار طرف بالا و پایین، راست و چپ به منتها الیه میدان دیدتان نگاه کنید و چند ثانیه مکث کنید.

پرسش۴: مدت ۴ سال است که اگزمـای چـشمی دارم بـه طوری که با کوچک ترین تحریک پوست، چشم‌هـایم پوسـته پوسته می‌شود، چه کاری برای درمان باید انجام دهم؟

پاسخ ۴:

☑ روغن زرد محلی و روغن بنفشه روی آن بمالید.

☑ حجامت کنید.

☑ چون کبد شما گرم است بایـد از خـوردن مـواد گـرم و خشک اجتناب کنید و بیشتر خنکی بخورید.

☑ آش سماق و آش جو برایتان مفید است.

☑ عرق کاسنی و شاهتره روزانه ۳ فنجان میل کنید.

✍ **نکته ۵:** برای درمان آب سیاه چشم حجامت گونه مفید است.

پرسش۵: برای حساسیت و قرمزی چشم در بهار در صورتی که قطره بتامتازون، کرومولین ای‌دی پاسخ نداد، چکار باید کرد؟

پاسخ ۵:

☑ علت آن آلرژی می‌باشد که باید بـرای درمـان حجامـت آلرژی انجام داد و اگر امکـان آن نبـود همـان حجامـت معمولی را انجام دهید و بعد هـم خودتـان را در معـرض گل و گیاه قرار دهید.

☑ چای کوهی و بابونه روزانه دو لیوان میل کنید.

☑ گرده گل روزانه یک قاشق مرباخوری بخورید.

☑ عرق کاسنی و شاهتره روزانه ۳ فنجان میل کنید.

☑ از غذاهای خشک پرهیز کنید.

پرسش۶: در مورد خالی که زیر پلک پایین نوزاد قرار دارد از بدو تولد تا به امروز که ۱۰ ماهه است، رشد نموده و دکتر تشخیص همونژیم داده‌اند، آیا راه درمانی در طب اسلامی وجود دارد؟

پاسخ ۶:

☑ این‌گونه خال‌ها معمولاً بچه که بزرگتر شود از بین می‌رود؛ بنابراین فعلاً دست نگه دارید، اگر در بزرگسالی رفع نشد آن موقع اقدام به درمان نمایید.

پرسش۷: خانمی ۲۳ ساله هستم، مادر زادی تنبلی چشم دارم و بینایی یک چشمم زیر پنج دهم است، آیا در طب اسلامی راهی برای درمان این مشکل وجود دارد؟

پاسخ ۷:

☑ برای جلوگیری از پیشرفت بیماری، ورزش چشم و تزریق عسل در چشم مفید است.

☑ حجامت سر بکنید.

☑ دم کرده اسطوخودوس و افتیمون و آویشن را یک لیوان میل کنید.

پرسش۸: مردی۱۸ساله هستم، چشمم تنبلی دارد و موجب بروز سردرد از پشت سرم می‌شود. موقع مطالعه هم سر درد دارم؛ به طوری که کل سرم درد می‌کند و احساس سنگینی می‌کنم، راه درمان را بیان فرمایید؟

پاسخ ۸:

☑ تنبلی چشم به دوران طفولیت برمی‌گردد و در این سن دیگر بدتر نخواهد شد.

☑ یک قاشق چای خوری عسل گوشه چشم راست و یک قاشق چای‌خوری گوشه چشم سمت چپ بریزید و آرام پلک بزنید تا عسل وارد چشمتان شود.

☑ حجامت مخصوص روی سر شما نیز می‌تواند برای رفع مشکل موثر باشد.

☑ دم کرده بادرنجبویه + اسطوخودوس + گل گاوزبان + سنبل‌الطیب هر شب یک لیوان میل کنید.

☑ اگر با خوردن غذاهای سرد این سردردها بیشتر می‌شود حتماً از آن‌ها پرهیز کنید.

پرسش۹: چشمانم به نور حساسیت دارد و از عینک فتوکرومیک استفاده می‌کنم؛ به طوری که ۲ ساعت از عینک استفاده نکنم سردرد می‌گیرم و پیشانی‌ام چروک می‌شود، محل خوابم هم حتماً باید تاریک باشد، راه درمان چیست؟

پاسخ ۹:

☑ بهترین کار، حفاظت فیزیکی از چشمان است.

☑ در هنگام خواب بهترین وضعیت تاریکی مطلق است.

☑ دم کرده اسطوخودوس + افتیمون + بادرنجبویه را هرشب یک لیوان میل کنید.

☑ هرروز یک لیوان دم کرده آویشن میل کنید.

✍ **نکته ۶: نکاتی برای تقویت چشم:**

۱) ورزش چشم؛

۲) استفاده از زردک و آب زردک؛

۳) استفاده از عسل

۴) استفاده از سرمه طبیعی

۵) نگاه به آب جاری وسبزه.

پرسش۱۰: برای انسداد مجاری اشکی دختری ۱۵ماهه، ۱) قطره سولفاستامید، ۲) ماساژ مجاری اشکی انجام شده، اما فایده‌ای نداشته است، راه درمان در طب اسلامی چیست؟

پاسخ ۱۰:

☑ قطره‌ای به نام نازیل از مطب تهیه کرده و استفاده شود و هر شب در یکی از سوراخ‌های بینی او چکانده شود.

☑ هر شب نیز مقداری عسل کنار چشمش ریخته شود.

☑ اگر بهبود نیافت باید یک جراحی کوچک روی گوشه داخلی چشم وی انجام شود.

پرسش۱۱: شخصی در سه سالگی ضربه‌ای به سر و چشمش وارد می‌شود که در ۱۱ سالگی هر دو تا چشمش را از دست می‌دهد، بعد از مراجعه به پزشک وتجویز دارو و تزریق در سفیده چشم، پزشکان می‌گویند که بیماری مربوط به انگل معده است. آیا می‌توان کاری انجام داد؟

پاسخ ۱۱:

☑ اگر نابینای کامل باشد، برگرداندن آن بسیار سخت است، ولی به هر حال انگل معده در بدنش وجود دارد و برای ازبین بردن انگل باید صبح ناشتا به مقدار یک سوم استکان کوچک نفت بخورند، حتماً نفت باشد و نه بنزین، ۲ الی ۳ ساعت چیزی هم نخورند. اگر قبلش ۲۴ ساعت گرسنه باشند اثر این کار بیشتر است. از فردای این کار روزی یک لیوان شربت خاکشیر گرم (یک قاشق مرباخوری) بخورد.

✍ **نکته ۷:** برای شوره زدن گوشه چشم (بیماری سبوره) باید به مدت چند شب پنبه را به مقدار کمی سرکه طبیعی آغشته کرده و روی مژه‌ها بمالید به طوری که وارد چشم نشود. آش جو و غذاهای رطوبت بخش میل کنید. از غذاهای سرد و خشک پرهیز کنید. روزی یکبار عرق کاسنی دو سوم استکان + عرق شاطره، یک سوم استکان میل کنید.

پرسش۱۲: خانمی ۸۰ ساله چشم راست ایشان ۲۰ سال پیش بر اثر آب سیاه نابینا شده و چشم چپ او از کودکی در اثر برخورد با شی خارجی خال داشته است. اکنون چشم او خیلی کم بینا شده است، تشخیص پزشک، سوراخ شدن قرنیه می‌باشد و پیوند را پیشنهاد داده است. با توجه به ناراحتی قلبی، عمل را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

پاسخ ۱۲:

☑ اگر نظر متخصص چشم پیوند قرنیه است و پزشک قلب با جراحی او موافقت می کند، ما پیشنهاد می کنیم پیوند قرنیه انجام شود. چون جراحی کم خطری است و احتمال رد پیوند نیز تقریباً صفر است.

پرسش ۱۳: من کم کاری تیروئید دارم و چشم چپم افتادگی پلک دارد و کمی بیرون آمده. آیا در طب اسلامی راهی برای درمان وجود دارد؟

پاسخ ۱۳:

☑ برای کم کاری تیروئید توصیه‌های درج شده در سایت را رعایت کنید.

☑ درمان بیرون‌زدگی چشمتان مقداری زمان‌بر است ولی قابل درمان است.

✍ **نکته ۸:** با ریختن عسل در چشم روند پیشرفت بیماری آستیگمات محدود می‌شود، ولی بهبودی کامل حاصل نمی‌شود.

پرسش ۱۴: مادری دارم ۶۰ ساله با نظر متخصص چشم دارای آب مروارید می‌باشد و تشخیص داده که باید عمل جراحی شود. دستورات لازم در خصوص درمان را بفرمایید؟

پاسخ ۱۴:

☑ درمان اصلی آب مروارید در طب سنتی نیز جراحی می‌باشد، در صورتی که بعد از جراحی بهتر شد، برای حجامت گونه و ارایه توصیه‌های مربوطه به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

پرسش۱۵: مردی ۳۴ ساله هستم، مدت ۷ سال است که دچار تومور مغزی (آدنوم هیپوفیز) شده‌ام و تاکنون یک بارعمل جراحی کرده‌ام. ۴ ماه قبل دکتر رفتم، دکتر گفت تومور عود کرده، باید دوباره عمل کنی و الان حدود ۴ ماه است که داروهای شما را مصرف می‌کنم. مشکل من مربوط به عصب چشمم است. هر دو چشمم از ناحیه بیرونی دید ندارد؛ یعنی نیمه سمت راست چشم راست و نیمه سمت چپ چشم چپم دید ندارد و دوبینی شدید دارم، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۵:

☑ داروهایتان را به طور کامل مصرف کنید، برای دریافت درمان‌های تکمیلی باید پیگیری درمان نمایید، چون اغلب داروهای شما ترکیبی است. روزانه ۲۰– ۱۰ عدد بادام تازه میل کنید. دم کرده اسطوخودوس و افتیمون باید جز دم نوش‌های روزانه‌تان باشد.

✍ **نکته۹:** برای جلوگیری از آبریزش چشم در هنگام مطالعه به مدت ۳ شب ۱ قاشق چای خوری عسل، یکی در چشم راست و یکی در چشم چپ بریزید، بعد از این کار هر شب ۲-۱ قطره گلاب خنک در چشم بچکانید.

پرسش۱۶: کودکی ۳ ماهه دارم که چشم چپش دچار کمی انحراف است. می‌گویند چشم سالم را ببند تا انحراف برطرف شود. آیا این روش مفید است. اگر نه، چه روشی را پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۱۶:

☑ اگر تنبلی دارد روش خوبی است، ولی اگر تنبلی چشم نباشد باید یک عمل جراحی (زمانی که بچه بزرگتر شد) انجام شود.

پرسش۱۷: آقایی ۲۰ ساله هستم، از بدو تولد مجرای اشکی‌ام بسته است، ولی تاکنون متوجه نبوده‌ام. جراح تشخیص داد که باید جراحی گردد، نظر شما جهت رفع این اشکال چیست؟

پاسخ ۱۷:

☑ جراحی را انجام بدهید. در منابع مکتوب طب سنتی نیز برای درمان این گونه بیماری جراحی می کردند.

پرسش ۱۸: نمره چشم من۶،۲۵ است، می‌خواستم بدانم آیا امکان دارد با حجامت شماره‌اش تغییر کند؟

پاسخ ۱۸:

☑ حجامت گونه انجام بدهید.

☑ قطره زعفران چشم از عطاری شفا تهیه کنید و طبق دستور در چشمتان بچکانید.

☑ از سرمه طبیعی استفاده کنید.

☑ دم کرده اسطوخودوس و بادرنجبویه هرشب یک‌لیوان میل کنید.

پرسش۱۹: من به نزدیک بینی شدید با نمره ۸ دچارم. به دلیل ضخامت کم قرنیه عمل لیزیک برایم مقدور نبود. آیا راه درمان دیگری به صورت طبیعی وجود دارد؟

پاسخ ۱۹:

☑ ریختن عسل داخل چشم برای کندتر شدن روند بیماری موثر است.

☑ دم کرده اسطوخودوس و افتیمون و بادرنجبویه میل کنید.

☑ ورزش چشم بکنید.

☑ حجامت سر و گونه به شما کمک می کند.

☑ قطره چشمی زعفرانی هر شب یک قطره در چشم بریزید.

پرسش۲۰: من ۳۵ سال دارم و چندسالی است که در چشمم (پلک) مانند گل مژه یا دانه چرکی ایجاد می‌شود. چند سال پیش خوب نشد و مجبور به جراحی(به صورت سرپایی) شدم. اکنون دوباره به آن دچار شدم و با مصرف دارو(فلوکورت- ارتیرولیدین) دکتر ۲۰ درصد قول خوب شدن به من داده و در عین حال احتمال جراحی داده است. آیا راهی است که بدون عمل جراحی آن را درمان کرد، چون زیر پلک پایین چشم چپم کمی برآمده است و جلوه خوبی ندارد؟

پاسخ ۲۰:

☑ اگر برایتان امکان دارد به مطب مراجعه فرمایید تا آن را ببینم و یک راه درمان عملی روی ضایعه انجام دهیم.

پرسش۲۱: حدود ۲ سال است که چیزی مانند جوش در داخل چشم در قسمت بالا به وجود آمده. پیش دکتر رفتم گفت گل مژه است و برایم دارو تجویز کرد. داروهایی را که مصرف کرده‌ام فایده‌ای نداشت. بسیاری از مواقع باعث آزارم می‌شود و درد و خارش دارد. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۱:

☑ یک هفته هر شب دو قطره عسل در چشمتان بچکانید.

☑ در صورتی که ضایعه قدیمی شده است. به مطب مراجعه بفرمایید تا در صورت نیاز جوش را تخلیه نماییم و آن را با داروی گیاهی ریشه کن کنیم.

✍ **نکته ۱۰**: برای درمان تنبلی چشم ریختن یک قاشق چای‌خوری عسل، در چشم راست و یک قاشق چای‌خوری در چشم چپ مفید و نافع است. هنگام ریختن عسل، چشم مقداری سوزش دارد که طبیعی است.

✍ **نکته ۱۱**: برای درمان لرزش چشم درمان‌های ترکیبی و فصد لازم است.

بیماری‌های دهان و دندان

پرسش۱: مدت پنج ماه است که دندان چهار فک بالا را عصب‌کشی و پر کرده‌ام؛ ولی با آب یا غذای داغ درد می‌گیرد. عفونت هم ندارد. علت چیست؟

پاسخ ۱:

☑ دلیلش استفاده از ماده بد است. دندانتان را تخلیه نمایید و روکش طلا بگذارید.

پرسش۲: سه بار زالو لثه انداختم. یک بار هم حجامت زیر چانه کردم؛ ولی بهبودی در لثه‌هایم حاصل نشده است. آیا امیدی برای بهبودی لثه است؟

پاسخ ۲:

☑ معده، منشا این فسادها می‌باشد. از معده بخارات بد به حفره دهان می‌رود. باید معده خود را با تغذیه سالم تطهیر نمایید و غذایتان را اصلاح کرده و اصول بهداشتی را رعایت کنید.

☑ اگر یبوست دارید حتماً آن را برطرف کنید.

☑ میوه‌ها و غذاهای سرد و تر نخورید.

☑ عرق انیسون روزی یک استکان میل کنید.

☑ به و انار پخته بخورید.

☑ اطریفل گشنیزی را تا ۶ ماه بعد از هر غذا یک عدد میل کنید.

پرسش۳: بنده مجبور به جراحی لثه شدم؛ ولی بعد از آن نه تنها خوب نشدم، بلکه بدتر هم شدم؛ به گونه‌ای که نصف صورتم(گوش، زبان و چشم)درد می‌کنند؛ حتی برخی از دندان‌هایم در هنگام خوردن غذا خرد شده. آیا درمانی برای این بیماری وجود دارد؟

پاسخ ۳:

☑ شما مشکل شدید لثه دارید. برای رفع این مشکل:

۱) دندان‌هایتان را با پودر شویا مسواک بزنید؛

۲) با آب نمک قرقره کنید؛

۳) شب‌ها عسل خوب، روی لثه‌هایتان بمالید؛

۴) صبح‌ها مسواک بزنید؛

۵) معده‌تان باید تطهیر و تقویت شود (طبق دستور سوال قبل).

پرسش۴: آیامشکل لثه با زالو درمانی، درمان می‌شود، در حالی که سه بار زالو انداخته و خوب نشدم؟

پاسخ ۴:

☑ با پودر شویا (قابل تهیه از عطاری‌ها) دندان‌هایتان را مسواک بزنید. آب نمک قرقره کنید و شب‌ها عسل روی لثه‌هایتان بمالید و بخوابید صبح‌ها با پودر شویا مسواک بزنید. دستورات تطهیر و تقویت معده را انجام دهید.

✍ **نکته ۱:** برای سفید کردن دندان‌ها (زردی و جرم‌ها) شب‌ها مقداری عسل یا مقداری پنیر تبریز روی دندان‌ها مالیده شود و صبح‌ها دندان‌ها با پودرشویا شسته شود (مسواک زده شود). در صورت ضعف معده باید معده تقویت شود و یبوست فرد حتماً درمان شود.

پرسش۵: کسانی که زبان آن‌ها قاچ قاچ (زبان بریده بریده) است، چه مزاجی بر آن‌ها غلبه کرده و چه مشکلی دارند؟

☑ آن‌ها صد درصد غلبه صفرا و خشکی کبد پیدا کرده‌اند و باید از ادویه‌جات و سرخ کردنی‌ها پرهیز کنند و از و از غذاهای سرد و تر بیشتر استفاده کنند و از غذاهای گرم و خشک پرهیز کنند. قبل از هر وعده غذایی یک استکان عرق کاسنی (۲/۳) و عرق شاطره (۱/۳) میل کنید.

پرسش۶: آیا برای لکنت زبان داروی گیاهی یـا ممنوعیـت خاص غذایی لازم است؟

پاسخ ۶:

☑ قابل درمـان اسـت و درمـان بایـد براسـاس مـزاج فـرد و تشخیص نوع ماده مرض انجام شود.

پرسش۷: درباره درمان عارضه خشکی دهـان بـرای افـراد مسن راهکاری ارایه فرمایید؟

پاسخ ۷:

☑ باید سقز بجوند یا هسته زیتون تازه را درآورده و زیتون را در دهانشان بگذارند و کم‌کم بجوند و بعـد بخورنـد. این کار باعث می‌شود غدد بزاقی آن‌ها تحریک شـده و ترشحاتش بیشتر گردد و اگر راه بزاق دهـان هـم گرفتـه شده باشد، باز شود.

☑ غذاهای گرم و تر مصرف نمایند.

☑ آش جو، کاهو سکنجبین زیاد میل کنند.

☑ با روغن بادام شیرین فک بیمار ماساژ داده شود.

پرسش۸: نظر شما در رابطه با پر کردن دندان با آمالگام چیست؟

پاسخ ۸:

☑ با توجه به موادی مثل جیوه کـه در دهـان آزاد مـی‌کنـد بـه هیچ وجه مورد تایید نیـست و کـسانی کـه چنـد دنـدان پـر

کرده دارند، باید در اولین فرصت آن را در مرکز خاصی تخلیه کنند و اگر می‌شود با چینی دندان‌هایشان را پر کنند و یا روکش طلا بکشند.

پرسش۹: بعد از جرم‌گیری دندان، پزشک دستور جراحی لثه داده است؛ چون گفته است وضعیت لثه‌ام بحرانی است واگر جراحی نشود دندان‌هایم لق شده، می‌افتند. آیا شما روشی برای درمان دارید؟

پاسخ ۹:

☑ در طب سنتی بدون جراحی به صورت تضمینی مشکل درمان می‌شود. فعلاً دستورات بهداشتی دهان و دندان را انجام دهید. در صورت برطرف نشدن به پزشک طب سنّتی مراجعه نمایید.

پرسش۱۰: دختری ۱۶ ساله داخل دهانش زخم می‌زند و هرچه معالجه‌اش می‌کند بی‌فایده است. راه درمان چیست؟

پاسخ ۱۰:

☑ حجامت کند، قره قورت را در آب حل کرده در حفره دهان چند دقیقه نگه دارید. غذاهای گرم و خشک را کمتر میل کنید. آش‌جو و کاهو سکنجبین زیاد میل کنید.

✍ **نکته ۲**: برای مسواک زدن از چوب مسواک و پودر شویا یا نمک دریا استفاده کنید. اگر دسترسی نداشتید ازمخلوط گلاب (دوسوم) و سرکه طبیعی(۱/۳) استفاده کنید.

پرسش۱۱: در مورد عفونت دندان و عصب‌کشی چه نظری دارید؟

پاسخ ۱۱:

☑ اگر عفونت گسترده است باید درمان جدی انجام شود.

☑ زالوی لثه گذاشته شود؛

☑ از پودر شویا استفاده شود؛

☑ مدام دهانتان را با نمک بشویید؛ چون احتمالاً لثه‌های شما مستعد خونریزی است؛

☑ به هیچ وجه شب‌ها مسواک نزنید؛

☑ شب‌ها عسل یا مقداری پنیر شور روی دندان‌هایتان بمالید و صبح مسواک بزنید.

☑ اگر عصب دندانتان درگیر شود باید عصب‌کشی کنید.

☑ برای پر کردن از آمالگام استفاده نکنید و به جای آن از چینی یا روکش طلا استفاده نمایید.

پرسش۱۲: معمولاً پس از خستگی و کار زیاد فکری و روحی داخل دهانم زخم می‌شود که سوزش زیادی به همراه دارد و با غذا خوردن سوزش بیشتر می‌شود. زخم‌ها معمولاً یک هفته ادامه دارد. به پزشک مراجعه کردم گفت این ویروسی است که وارد بدنت شده، باید صبر کنی خودبخود بهبود یابد. آیا راه درمان دیگری ندارد؟

پاسخ ۱۲:

☑ قبل از هر وعده غذایی یک استکان عرق کاسنی(۲/۳) + عرق شاطره(۱/۳) میل نماید.

☑ رب انار ترش خانگی را برای ۵ دقیقه در دهانتان موقع زخم بودن نگه دارید و بعد بخورید.

☑ از غذاهای گرم و خشک کمتر و از غذاهای سرد و تر بیشتر استفاده کنید.

پرسش۱۳: از مدت‌ها قبل همیشه آب دهانم بسیار ترشح می‌کند و در موقع خواب آب از دهانم سرازیر می‌شود. لطفاً راه درمان را بفرمایید؟

پاسخ ۱۳:

☑ این موارد از نشانه‌های غلبه بلغم است.

☑ مواد غذایی سرد و تر نخورید، مواد غذایی گرم وخشک میل نمایید.

☑ هر روز شربت زنجبیل و عسل میل نمایید.

☑ به مدت یک ماه عصرها یک قاشق چای‌خوری اسپند بخورید.

☑ یک استکان عرق زیره را با یک قاشق مرباخوری آرد سنجد ترکیب کرده و هر روز عصر میل نمایید.

✍ **نکته ۳:** پوسیدگی دندان‌های شیری قبل از ۴ سالگی مشکلی برای دندان‌های دایمی ایجاد نمی‌کند؛ ولی باید بهداشت دهان و دندان در این گونه افراد خیلی جدی رعایت شود و مواد معدنی و ریز مغذی‌ها از جمله کلسیم را در تغذیه خود داشته باشند. نمک دریا حاوی ریز مغذی‌های ضروری می‌باشد. ضمناً بچه‌ها هم می‌توانند پودر شویا استفاده کنند، ولی نباید آن را قورت دهند.

پرسش۱۴: وقتی گیاه‌خواری می‌کنم دهانم آفت می‌زند. علت آن چیست؟

پاسخ ۱۴:

☑ به هیچ وجه توصیه نمی‌شود فقط گیاه خواری نمایید. باید همه چیز به تعادل خورده شود. بدن به پروتئین سالم حیوانی نیاز دارد.

☑ برای درمان آفت، رب انار ترش یا قره قورت را با آب حل کرده و قرقره نمایید.

☑ نمک مصرفی‌تان حتماً نمک دریا باشد.

پرسش۱۵: دارای ۲ فرزند هستم. دندان‌هایم خرد خرد می‌شود و از لثه‌هایم خون می‌آید و تکه‌های گوشت از آن‌ها خارج می‌شود. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۵:

- ☑ باید بدانیم از اول این گونه بوده‌اید و ذاتاً طبیعت دندان‌های شما جنس خوبی ندارد یا بعدها این مشکل ایجاد شده است. در هر حال:
- ☑ شب‌ها از عسل روی لثه‌هایتان بمالید؛
- ☑ صبح‌ها مسواک بزنید؛
- ☑ از پودر شویا استفاده کنید؛
- ☑ از کلسیم خانگی (پوست یک تخم مرغ محلی را شسته و آسیاب کنید و در غذاهای خورشتی در انتهای پختن غذا داخل غذا بریزید.
- ☑ حتماً نمک دریا مصرف کنید.
- ☑ دستورات تطهیر و تقویت معده را کامل انجام دهید در صورت عدم بهبودی باید به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

✍ **نکته ۴:** پودر شویا برای ضعیفی لثه، خونریزی لثه‌ها و همچنین جرم دندان، موثر ومفید است.

بیماری‌های قلب و خونی

پرسش۱: برای درمان چربی و غلظت خون که بالاتر از حد نرمال است و هم چنین برای پایین آوردن چربی خون چه درمانی تجویز می‌کنید؟

پاسخ ۱:

- ☑ سماق و آش سماق زیاد مصرف کنید.
- ☑ از کره مشکی، کره‌ای که در مشک درست می‌شود، استفاده کنید.
- ☑ به مدت یک ماه روزی یک قاشق مرباخوری اسپند بخورید.
- ☑ آخر غذا مقداری سرکه خانگی میل کنید.
- ☑ سالی دو بار حجامت کنید. روزانه دو لیوان شربت خاکشیر گرم میل کنید.
- ☑ عرق کاسنی و شاهتره روزانه سه فنجان میل کنید.

پرسش۲: برای درمان قند خون که پزشکان آن را قند عصبی می‌نامند چه روش درمانی را مناسب می‌دانید؟

پاسخ ۲:

☑ نمک دریا در منزل استفاده کنید.

☑ چای نخورید.

☑ به جای قند، شکر، خرما و... از عسل و توت استفاده کنید؛

☑ نعناع یا پونه خالی را دم کنید و به صورت کم رنگ میل نمایید.

☑ چیزهایی که با آرد سفید درست شده؛ مثل نان لواش را مصرف نکنید.

☑ مصرف قرص آهن را قطع کنید و به جای آن از عرق آهن یا حسوم استفاده نمایید.

☑ کلپوره را جوشانده صاف کنید و صبح و ظهر و شب یک چهارم استکان بعد از هر وعده غذایی میل کنید.

☑ عرق کاسنی و شاهتره روزانه ۳ فنجان میل کنید.

پرسش۳: آیا افتادگی دریچه میترال مانعی برای ازدواج است؟

پاسخ ۳:

☑ هیچ مشکلی برای ازدواج و بچه‌دار شدن ایجاد نمی‌کند. همواره آرامش خود را حفظ کنید.

☑ دم کرده گل گاوزبان و سنبل‌الطیب و بادرنجبویه را هر شب میل کنید.

☑ یک کیلو سیب را رنده کرده به آن عرق بیدمشک و گلاب زده با عسل شیرین کرده و فالوده درست کنید روزانه ۲ پیاله بخورید.

پرسش۴: بیماری دارای تپش قلب زیاد می‌باشد. قبلاً دارای وزن ۹۲ کیلو گرم بوده که با وجود رساندن وزن خود به ۶۰ کیلوگرم باز هم تپش قلب ادامه دارد و معده‌اش هم مشکل پیدا کرده است. لطفاً نظر خود را بیان کنید؟

پاسخ ۴:

☑ غذای پخته وخام با هم نخورند (مثلاً سالاد همراه غذا)

☑ مدتی از خوردن مواد خام، میوه‌ها و ترشیجات پرهیز کنند.

☑ میوه را به صورت کمپوت مصرف کنند.

☑ عسل هم زیاد بخورند.

☑ عرق انیسون هر روز ۱/۲ استکان میل کنید.

☑ شربت زنجبیل و عسل را هفته‌ای سه بار میل کنید.

☑ شب‌ها گل گاوزبان و سنبل‌الطیب یک لیوان میل کنید.

✍ **نکته۱:** راهکارهایی برای درمان گرفتگی عروق قلب و جلوگیری از سکته‌های قلبی:

۱) روغن زیتون و روغن زرد استفاده شود؛

۲) گوشت گاو، سوسیس وکالباس و فرآورده‌های صنعتی نباید استفاده کرد؛

۳) آش سماق زیاد میل نماید؛

۴) تحرک زیاد داشته باشد؛

۵) به موقع فصد و حجامت کنید.

پرسش۵: آیا مصرف نمک دریا یا روغن کنجد برای بیماران قلبی مضر است؟ چه راهکارهایی برای درمان کم خوابی دارید؟

پاسخ ۵:

☑ استفاده از روغن کنجد و نمک دریا مضر نیست.

☑ برای درمان بی‌خوابی، غروب‌ها کاهو و سکنجبین و یا دم کرده گل گاو زبان + سنبل الطیب + لیموعمانی شب‌ها بخورید.

پرسش۶: مشکل گلبول سفید دارم؛ بدون این که علامتی داشته باشد. نمونه‌برداری مغز استخوان هم چیزی نشان نداده است. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۶:

☑ اگر نمونه‌برداری مغز استخوان چیزی نشان نداده نگران نباشید.

☑ تغذیه خود را درست کنید.

☑ تحرک کافی داشته باشد.

☑ سالی دو بار حجامت کنید.

☑ دم کرده بابونه فراوان میل کنید.

☑ در صورت بر طرف نشدن به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

پرسش۷: آنژیوگرافی انجام دادم. دو تا از رگ‌های قلب و مویرگ‌ها مغز گرفتگی دارد. آیا می‌توان جهت باز نمودن رگ‌ها از عصاره سیر و لیمو ترش استفاده نمود. ضمناً سرد مزاج و سوداوی هستم. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۷:

☑ عصاره سیر و لیموترش خوب هست؛ ولی کافی نمی‌باشد.

☑ برای رفع مشکل، زالو درمانی لازم است.

☑ آش سماق هم زیاد بخورید.

پرسش۸: آیا طب سنتی برای درمان هپاتیت راهکاری ارایه داده است؟

پاسخ ۸:

☑ هپاتیت در طب سنتی کاملاً تحت درمان و کنترل در می‌آید و عوارضی که از داروهای شیمیایی عارض شده است هم برطرف می‌شود.

پرسش۹: مردی ۳۱ ساله هستم که مدتی است در سمت چپ قفسه سینه‌ام احساس درد دارم و از مدتی قبل تر هم همین درد را در بیضه‌ها؛ به خصوص در سمت راست بیضه‌ها دارم. علت چیست؟

پاسخ ۹:

☑ احتمالاً مشکل شما از ناحیه قلب نیست. شما مشکل عضلانی دارید.

☑ تغذیه سالم داشته باشید.

☑ خواب راحت نیز هم برای شما مهم است.

☑ در محیط‌های استرس‌زا قرار نگیرید و محل درد را با روغن زرد محلی و یا روغن زیتون ماساژ بدهید.

☑ از مواد غذایی سودازا پرهیز کنید.

☑ روزانه دو لیوان شربت خاکشیر گرم و یک لیوان آب هویج میل کنید.

☑ سالی دو بار حجامت کنید.

☑ هر شب عرق گل گاوزبان، عرق سنبل‌الطیب بخورید.

پرسش۱۰: برای درمان چربی خون ۲ بار به مطب آمده‌ام و از قرص‌های کبدی، حجامت و... استفاده کرده‌ام؛ اما فایده‌ای نداشته است؟ آیا برای استفاده از سیاه دانه باید آن را آسیاب کرد و خورد؟

پاسخ ۱۰:

☑ به‌مدت ۲۱ شب، هرشب یک قاشق مرباخوری اسپندبخورید.

☑ سیاه دانه را هم آسیاب نکنید، آن را کوبیده و استفاده کنید.

☑ از روغن‌های کارخانه‌ای و صنعتی استفاده نکنید.

☑ از روغن کنجد و کره مشکی استفاده کنید.

☑ عرق کاسنی و شاهتره روزانه ۳ فنجان میل کنید.

✍ **نکته ۲:** اغلب مواد غذایی باطبیعت گرم وتر خون‌ساز هستند. مثل شیره انگور، گوشت گوسفندی و...

پرسش۱۱: در آنژیوگرافی مردی ۷۸ ساله مشخص شده که یکی از رگ‌های قلب به صورت کامل گرفته، ۲ رگ هم به صورت خفیفی گرفتگی دارد. همچنین چند تا از مویرگ‌های مغز گرفتگی ناچیزی دارد. ضمناً پروستات هم دارند. راه درمان از طریق طب اسلامی چیست؟

پاسخ ۱۱:

☑ حجامت کنند.

☑ آش سماق زیاد میل کنند.

☑ برای قلبش باید زالو درمانی کند.

☑ دم کرده اسطوخودوس و بادرنجبویه و گل گاوزبان و سنبل‌الطیب را هرشب یک لیوان میل کنید.

☑ برای درمان‌های تکمیلی به پزشک طب سنتی مراجعه نمایید.

✍ **نکته ۳:** کسی که برای بار اول عمل قلب انجام داده می‌تواند از طریق زالوگذاری برای بار دوم گرفتگی عروق قلب خود را درمان کند.

پرسش۱۲: آیا حجامت برای افراد دارای کم خونی (مینور) مضر است؟

☑ افراد کم‌خون حتی کم خونی مینور می‌توانند حجامت نمایند؛ ولی باید حجامت آن‌ها سبک باشد و به اصطلاح کم خون گیری شود.

☑ از غذاهای خون‌ساز مثل شیره انگور، گوشت گوسفندی و گوشت شتر و آب آهن تاب زیاد استفاده کنند.

پرسش۱۳: مردی ۲۸ ساله هستم که چند روز پیش آزمایش خون و ادرار انجام دادم. پلاکت خون ۱۳۰۰۰۰ بود. لطفاً بفرمایید مشکل من چیست؟

پاسخ ۱۳:

☑ این مقدار یک مورد عارضه‌دار نمی‌باشد؛ ولی باید با فواصل معینی چک شود.

☑ دم کرده بابونه و عرق بابونه فراوان میل کنید.

پرسش۱۴: مردی ۴۰ ساله هستم که مدت‌های مدیدی مبتلا به فشار خون می‌باشم و دارو مصرف می‌کنم. چگونگی مداوا با طب اسلامی را بفرمایید؟

پاسخ ۱۴:

☑ نمک مصرفی شما نمک دریا باشد.

☑ شربت بیدمشک استفاده کنید.

☑ به هیچ عنوان از نمک‌های صنعتی استفاده نکنید.

☑ از دم کرده برگ زیتون استفاده کنید.

☑ یک حبه سیر را با چاقو خرد کرده و داخل یک سوم استکان آب پرتقال بریزید و بخورید.

☑ حجامت را هم فراموش نکنید.

☑ برای تقویت قلب سیب شیرین زیاد بخورید.

☑ سالی دو بار حجامت انجام دهید.

☑ بعد از غذا آبغوره و آبلیموی خانگی میل کنید.

پرسش۱۵: خانمی ۲۶ ساله هستم که میترال قلبم پرولاپس است و از کودکی مرا دچار تنش کرده، به طوری که صدای قلبم در تمام بدن شنیده می‌شود. بعضی از غذاها مثل فلفل، ادویه کاری، کلم و دارچین، تپش قلبم را زیاد می‌کند. می‌خواستم بدانم آیا درمان درست و قطعی وجود دارد؟ چه چیزهایی باید خورد و از چه چیزهایی باید اجتناب کرد؟

پاسخ ۱۵:

- ☑ سالی دو بار حجامت کنید.
- ☑ از غذاهای گرم و خشک پرهیز کنید.
- ☑ غذاهای سرد و تر، و گرم و تر بیشتر میل کنید.
- ☑ آرامش خود را در همه حال حفظ کنید.
- ☑ روزی دو پیاله فالوده‌ای از سیب رنده شده، عرق بیدمشک، گلاب و عسل بخورید.

پرسش‌های شما
پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده

بیماری‌های داخلی

پرسش۱: ورم معده، اسید معده و درد قفسه سینه و پشت دارم. روش درمان را بفرمایید؟

پاسخ ۱:

☑ شربت زنجبیل وعسل را هفته‌ای سه بار حتماً بخورید.

☑ غذای خام را به همراه غذای پخته میل نکنید.

☑ مدتی از خوردن مواد خام، میوه‌ها، ترشیجات خودداری کنید.

☑ عرق انیسون ۱ استکان بعد از غذا روزانه میل کنید.

☑ به یا انار را داخل فویل بپیچید و در فر بپزید و روزانه یک عدد بخورید.

پرسش۲: من گوشم عفونت کرده و سه دوره آنتی بیوتیک، مصرف کرده‌ام؛ ولی هیچ فرقی نکرده، بطوری که اصلاً صدا را نمی‌شنوم و درد بسیار شدید گوش دارم. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲:

☑ به‌مدت یک هفته شب‌ها در گوشتان دو قطره عسل طبیعی بریزید.

☑ هفت شب دوم شبی دو قطره روغن زیتون در گوشتان بریزید.

☑ سه شب بعد از ریختن روغن زیتون، شبی دو قطره سرکه طبیعی در گوشتان بریزید. در صورتی که بهبودی حاصل نشد، نیاز به خارج کردن جرم گوش و شستشو دارید.

پرسش ۳: حدود ۲ سال پیش به خاطر مشکل سینوزیت و پولیپ بینی عمل کردم. در اثر این عمل حس بویایی من از کار افتاد. تنها وقتی آمپول دگزامتازون استفاده می‌کنم، به مدت چند روز خوب می‌شود. به دکترهای مختلفی رفته‌ام؛ اما نتیجه‌ای نداشته است. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۳:

☑ عصب شما بطور کامل آسیب ندیده است و احتمال درمان وجود دارد.

☑ آب نمک استنشاق کنید (یک قاشق چای‌خوری نمک دریا را داخل یک لیوان آب جوش بریزید و وقتی گرمایش مناسب شد از هردو بینی آن را استنشاق کنید؛ به این صورت که از داخل بینی آب را به سمت حلق و دهان هدایت کنید تا از دهان خارج شود).

☑ قطره نازیل موجود در مطب و انجام فصد پس از معاینه مشکل شما را می‌تواند رفع کند.

✍ **نکته ۱:** موثرترین داروی گیاهی (ضد نفخ) عرق نعنای خالص و یا دم کرده غلیظ نعنا می‌باشد. در ضمن در مورد گوش، چشم و واژن که ریختن عسل برای آن‌ها تجویز می‌شود (چون دارای مخاط‌های حساسی می‌باشند) باید عسل مورد استفاده، عسل خوب زنبوری و چند گیاهی باشد.

پرسش ۴: لطفاً در مورد علایم آپاندیس و روش درمان راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۴:

☑ علایم عبارتند از:

۱) درد دور ناف که بعد به سمت تحتانی راست شکم کشیده می‌شود.

۲) بیمار تهوع، استفراغ و بی‌اشتهایی شدید دارد.

۳) می‌تواند گاهی تب هم داشته باشد.

۴) هیچ‌گاه به صورت صد درصد نمی‌توان از آپاندیسیت مطمئن شد.

☑ در صورت شک به آپاندیسیت تا ۴۸ ساعت به بیمار فقط و فقط عسل و آب عسل بدهید. در صورتی که بر طرف شد نیاز به عمل جراحی نیست، در طی این ۴۸ ساعت اگر علایم بیمار رو به بهبود نگذاشت باید برای جراحی اقدام کرد.

پرسش۵: مدت ۳ سال است که هر غذای سردی که می‌خورم مثل میوه‌ها و غذاهای سرد، دچار سردرد شدید می‌شوم تا حدی که استفراغ کرده و یک روز کامل غذا نمی‌خورم و روده‌هایم درست کار نمی‌کند. لطفاً علت را بفرمایید؟

پاسخ ۵:

☑ سردی بسیار شدیدی بر شما حاکم است. حتماً باید معده‌تان گرم شود.

☑ مواد غذایی سرد و تر، سرد و خشک نخورید، موادی مثل میوه‌ها، ترشیجات؛ خصوصاً پرتقال و نارنگی نخورید.

☑ عسل زیاد استفاده کنید.

☑ دم کرده اسطوخودوس و بادرنجبویه را روزی دو لیوان میل کنید بعد از غذا یک استکان عرق انیسون میل کنید.

✍ **نکته ۲:** برای رفع یبوست، خوردن روغن زیتون، دم کرده چای سنا، میوه‌های فیبردار و اسفرزه مفید است. یک قاشق مرباخوری اسفرزه را به مدت ۵ دقیقه در داخل یک لیوان آب جوش بریزید، (روزی دوسه لیوان) میل کنید. دو قاشق مرباخوری خاکشیر را در یک لیوان آب جوش حل کنید و روزانه دو بار میل کنید.

✍ **نکته ۳:** برای درمان حساسیت بینی با وجود داشتن سینوزیت، حجامت آلرژی و استنشاق آب نمک توصیه می‌شود. برای درمان حساسیت با وجود فشار خون پایین یا کم

خونی، حجامت آلرژی بدون خون گیری توصیه می‌شود. دم کرده چای کوهی و بابونه روزانه یک لیوان میل شود.

پرسش۶: برای درمان عفونت معده چه باید کرد؟

پاسخ ۶:

☑ برای عفونت معده باید دندان‌هایتان را پودر شویا بشویید.

☑ برای یک ماه میوه خام و غذاهای سرد و تر نخورید.

☑ عرق انیسون روزانه یک استکان بعد از هر وعده غذایی بخورید.

☑ نمک قبل و بعد از غذا میل کنید.

☑ دم کرده نعنا و پونه و گزنه روزانه ۳ فنجان میل کنید.

✍ **نکته ۴:** برای تمیز کردن گوش (بهداشت گوش) هر سال دو مرتبه، هرشش ماه یک بار حدود دو تا سه قطره روغن زیتون را در داخل هر یک از گوش‌ها بریزید و ۱۰ دقیقه در همان جهت بخوابید. این کار را یک هفته ادامه دهید. به جای روغن زیتون نمی‌شود از روغن محلی استفاده کرد؛ چون روغن زیتون دارای قدرت نفوذ بالایی است.

پرسش۷: علت خارش در گوش چه چیزی است؟

پاسخ ۷:

☑ این یک حساسیت پوستی است.

☑ باید از خوردن صفرازاها دوری کرد.

☑ روغن محلی را به گوش پاک کن مالیده و مجرای گوش را چرب نگه دارید.

☑ از خوردن سرخ کردنی‌ها اجتناب شود.

☑ در ضمن حجامت هم انجام شود. برخی اوقات خاراندن گوش به یک عادت تبدیل شده است که باید ترک شود.

✍ **نکته ۵:** یکی از درمان‌های سینوزیت، استنشاق جوش شیرین است. یک قاشق مربا خوری جوش شیرین در یک لیوان آب جوش حل شود و به مدت سه شب استنشاق شود. پس از این سه شب هفته‌ای یک بار این کار را ادامه دهید تا سینوزیت شما به طور کامل رفع شود.

✍ **نکته ۶:** برای درمان وز وز کردن گوش، حجامت کردن موثر است. گاهی اوقات نیاز به درمان‌های تکمیلی نیز وجود دارد.

پرسش۸: برای مقاوم‌سازی کودکان در برابر سرماخوردگی چه باید کرد؟

پاسخ ۸:

☑ غذای سالم و طبیعی استفاده شود.

☑ از خوردن مواد کارخانه‌ای (تنقلات) پرهیز شود.

☑ حجامت انجام شود.

☑ غذاهای گرم وتر استفاده شود.

☑ درهنگام سرماخوردگی هم از دم کرده آویشن، نعناع و پونه استفاده شود.

✍ **نکته ۷:** برای کوچک کردن لوزه، مقداری صبر زرد به بچه بدهید تا قورت بدهد. حجامت کنید. از غذاهای سرد و تر پرهیز شود. استنشاق و غرغره آب نمک و جوش شیرین را به اوآموزش دهید تا به صورت یک عادت بهداشتی انجام دهد. عمل جراحی لوزه توصیه نمی‌شود؛ چون لوزه یکی از اجزا سیستم دفاعی بدن است.

پرسش۹: نوزاد شش ماهه‌ای مدام دچار سرما خوردگی و سبز شدن مدفوع می‌شود، چه راه حلی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۹:

☑ تغذیه سالم داشته باشد و اگر شیر مادر می‌خورد باید مادر تغذیه خوب داشته باشد تا به اندازه کافی مواد مغذی به بچه برسد.

☑ از غذاهای گرم و تر استفاده شود.

☑ از غذاهای سرد پرهیز شود. تمام بدن را هفته‌ای سه بار با روغن بادام و زیتون چرب کرده و ماساژ بدهید.

پرسش۱۰: خانمی ۳ ماهه باردار و دارای مشکل سینوزیت می‌باشد. چه راه‌حلی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۱۰:

☑ بطور متناوب آب جوش شیرین و یا آب نمک استنشاق کنند (یک قاشق مرباخوری جوش شیرین در یک لیوان آب ولرم)

☑ از غذاهای سرد پرهیز کنند.

☑ از دم‌نوش‌های نعناع، پونه، بابونه و اسطوخودوس استفاده نمایند. و با همین دم‌نوش‌ها بخور بدهید.

پرسش۱۱: مدتی است که گوش چپم صدا می‌کند. صدایش شبیه به سماوری است که در حال جوش است. حدود دو سال پیش گوش چپم را عمل کرده‌ام و گوش راستم هم گاهی اوقات سوت می‌کشد. علت و درمان را بفرمایید؟

پاسخ ۱۱:

☑ حجامت نقره انجام دهید.

☑ دم کرده اسطوخودوس و افتیمون را هر شب یک لیوان میل کنید.

☑ تغذیه سالم داشته باشید.

☑ در مراحل بعدی درمان فصد لازم دارید.

پرسش۱۲: در زمان افطار تا سحری در ماه رمضان دچار یبوست شده و مدفوع همراه با خون خارج می‌شود. چه راه حلی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۱۲:

☑ حتماً از زمان افطاری تا سحری آب و نوشیدنی بخورید، میوه و سبزیجات میل نمائید.

☑ خوردن آلو، انجیر؛ انجیر خیسانده در شیر مفید است.

☑ افطار و سحر یک لیوان شربت خاکشیر داغ میل کنید.

پرسش۱۳: بر اثر ضربه شدید که به گوش من وارد شد، صداها را کامل نمی‌شنوم و شنوایی گوش چپم کم شده. چه روشی را ارایه می‌فرمایید که به حالت عادی برگردد؟

پاسخ ۱۳:

☑ قطره‌ای سه گانه را به ترتیب زیر در گوش بریزید:

۱) دو قطره روغن زیتون به مدت هفت شب؛

۲) دو قطره عسل در پنج شب دوم

۳) یک قطره سرکه طبیعی در سه شب بعد.

☑ دم‌کرده اسطوخودوس و افتیمون را روزانه دو لیوان میل کنید.

☑ به فصد نیز نیاز دارید.

پرسش۱۴: بیشتر از دو سال است که مادرم سکته مغزی کرده و سمت چپ بدنش فلج شده. در دفع ادرار مشکلی ندارد؛ ولی چند ماهی است که شدیداً یبوست گرفته؛ هر دو یا سه هفته یک بار به دستشویی می‌رود و در هنگام تخلیه فشار زیادی به ایشان وارد می‌شود، به طوری که استفراغ می‌کند، بدنش سرد می‌شود و ضعف می‌کند. راه درمان را بفرمایید؟

پاسخ ۱۴:

☑ روزانه دو لیوان شربت خاکشیر داغ (دو قاشق مرباخوری خاکشیر) صبح و عصر میل کنند.

☑ دم‌کرده اسطوخودوس‌وافتیمون را روزانه دولیوان به وی‌بدهید.

☑ از غذاهای سرد پرهیز کنند.

☑ آلو یا انجیر را شب خیسانده و صبح میل کنند.

☑ بدن بیمار را با روغن زیتون و سیاهدانه چرب کنید.

پرسش۱۵: آیا سرطان راست روده که در خانم ۷۰ ساله به وجود آمده، به جز جراحی راه دیگری هم دارد؟

پاسخ ۱۵:

☑ تومورهای سرطانی را باید جراحی کرد و برداشت؛

☑ بعد از برداشتن توده باید بدن از ماده سرطان‌زا پاکسازی شود، که حداقل ۶ ماه درمان نیاز دارد، که شامل رژیم غذایی، منضجات، مسهلات، پاک کننده‌های بدن و... می‌باشد.

پرسش۱۶: شخصی دچار بیماری ندول تار صوتی شده است. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۶:

☑ اگر به اندازه‌ای است که نیاز به جراحی داشته باشد باید آن را جراحی کرد؛ در غیر این صورت به مطب مراجعه نمایید تا درمان و راهکار ارایه شود.

پرسش۱۷: مدت ۱۰ روز است که سرما خورده‌ام و دچار سرفه‌های همراه با خلط هستم. برای درمان از چه چیز استفاده کنم؟

پاسخ ۱۷:

☑ دم کرده نعناع و پونه با عسل فراوان استفاده نمایید؛

☑ روزی یک فنجان دم کرده مرزنجوش استفاده کنید؛

☑ آش حاوی پیاز، که در آن زونا، پرسیاوشان وبنفشه اضافه کرده‌اید، بخورید؛

☑ سرتان را گرم نگه دارید؛

☑ از ورود هوای سرد به مجاری تنفسی‌تان جلوگیری کنید.

☑ ماسک بزنید یا جلوی بینی‌تان دستمال بگیرید.

پرسش۱۸: در سه سالگی به خاطر تشنج، عصب گوش راستم از بین رفت و در ۱۷ سالگی به خاطر استرس کنکور گوش چپم وزوز پیدا کرد.۲۰٪ شنوایی گوش راستم و۲۰٪ شنوایی گوش چپم از بین رفته است. پارسال بعد از سفر عتبات عالیات سرما خوردم و دچار افت شدید شنوایی شدم و یک سال است که از سمعک استفاده می‌کنم. دکتر پرهیزهای زیادی مثل ادویه، سرو صدا اعمال داشته است و مرا از رفتن به اماکن مذهبی و حرم‌های ائمه علیهم السلام(به علت عطرهای شیمیایی وسر و صداها) منع کرده. آیا راهکاری برای درمان گوش من وجود دارد؟

پاسخ ۱۸:

☑ مواد غذایی سرد و تر و سرد و خشک نخورید و یا آن‌ها را حتماً به همراه مصلحاتشان مصرف کنید.

- ☑ دم کرده اسطوخودوس، افتیمون، بادرنجبویه را روزانه دو لیوان میل کنید.
- ☑ از مواد غذایی کارخانه‌ای و صنعتی به شدت پرهیز کنید.
- ☑ روزانه یک لیوان آب هویج و دو لیوان شربت خاکشیر گرم میل کنید.
- ☑ هرروز ۴۰ عدد بادام و مویز بخورید.
- ☑ در ادامه درمان نیاز به فصد هم دارید.

پرسش‌های شما
پاسخ‌های حکیم دکتر روازاده

بیماری‌های مفاصل و استخوان

پرسش۱: علت درد کمر و زانو، همچنین زود خسته شدن چه می‌باشد؟ لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱:

☑ غذاهای بلغم‌زا را نخورید و مواد غذایی گرم وتر مصرف کنید.

☑ اگر کم خونی هم دارید توصیه‌های خونساز را رعایت کنید.

☑ عصرها یک لیوان عرق زیره+ یک قاشق آرد کنجد میل کنید.

☑ سالی دو بار حجامت کنید.

☑ کمر و زانوهایتان را با روغن‌های گرم چرب کنید.

☑ مراقب باشید که هرگز دچار یبوست نشوید.

✍ **نکته ۱:** کسی که عمل جراحی دیسک کمر را انجام داده می‌تواند حجامت نماید.

پرسش ۲: از حدود ۱۷ سال پیش پای چپم از قوزک ورم کرد. دکتر می‌گوید علتش گرفتگی عروق لنفاوی است که علاجی ندارد؟ آیا شما روش درمانی برای این بیماری دارید؟

پاسخ ۲:

☑ بله قابل درمان است، ولی درمان آن طولانی است.

پرسش۳: بیماری من آرتریت روماتوئید است. می‌خواستم بدانم با حجامت می‌توان این بیماری را درمان کرد؟

پاسخ ۳:

☑ مواد غذایی سرد و تر نخورید، مواد غذایی با طبع گرم و خشک فراوان بخورید.

☑ دم کرده‌های با طبع گرم بخورید.

☑ در مراحل اولیه درمان حجامت نکنید.

☑ مفاصل خود را دائما با روغن زیتون یا سیاه‌دانه چرب کنید.

☑ فصد برایتان مفیدتر است.

پرسش۴: من از ضعف کمر و درد و ورم مفاصل بسیار رنج می‌برم. علت ودرمان آن را ارایه نمایید؟

پاسخ ۴:

☑ احتمالاً یک رماتیسم است که غلبه سردی و تری به بدن می‌باشد. مواد غذایی سرد و تر نخورید مواد غذایی گرم بخورید، از دم نوش‌های با طبیعت گرم و خیلی گرم استفاده کنید. بیماری شما کاملاً قابل درمان است.

پرسش۵: من دچار درد شدید کمر به دلیل قولنج کمر هستم. درمان من چیست؟

پاسخ ۵:

☑ مواد غذایی سرد و تر نخورید.

☑ با روغن زیتون و سیاهدانه کمرتان را ماساژ بدهید. با حوله و اطوی داغ کمرتان را گرم کنید.

☑ انجام فصد برایتان لازم است. از دم نوش‌های گرم استفاده نمایید.

✍ **نکته ۲**: رشد قد بعد از ۱۸ سالگی امکان ندارد، تا قبل از ۱۸ سالگی به کودکان و نوجوانان غذاهای گرم و تر بدهید و سالی دو بار حجامتشان کنید.

پرسش۶: خانمی ۲۵ ساله، چند سال است که دچار درد لگن می‌باشد. محل درد بسیار سرد است و با فعالیت زیاد تشدید پیدا می‌کند. دکتر زنان تشخیص عفونت رحم داده است و الان هم باردار می‌باشد. لطفا علت را بیان بفرمایید؟

پاسخ ۶:

☑ غلبه سردی و تری به بدن می‌باشد.

☑ مواد غذایی سرد و تر را نخورید.

☑ مواد غذایی گرم وخشک بیشتر بخورید.

☑ دم کردنی‌های گرم و به صورت رقیق میل نمایید، با سرنگ ۱۰ سی سی و به آرامی داخل رحم تزریق کنید.

☑ با جوشانده مرزنجوش و آویشن و نعنا آبزن درست کرده و روزانه یک ربع در آن بنشینید.

پرسش۷: خانمی ۳۶ ساله هستم که مدت ۶ ماه است درد عضله در دست و پای بنده شروع شده و مدت ۲ ماه است که توان حرکت را از دست داده ام و دست وپایم ورم کرده. دکترها تشخیص سرطان مغز استخوان داده اند. اکنون راه درمان را از جنابعالی خواستارم. لطفا مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۷:

☑ برای سرطان‌های خون در طب سنتی درمان وجود دارد با مدارک پزشکی خود به مطب مراجعه نمایید.

✍ **نکته ۳:** برای جلوگیری از ساییدگی غضروف حتماً باید روغن خوب و تغذیه سالم داشته باشید.

پرسش۸: آقایی ۲۵ ساله ۳ هفته است استخوان ران پای راستش شکسته و زانویش خم نمی‌شود و درد زیاد دارد. لطفاً علت را بیان بفرمایید؟

پاسخ ۸:

☑ برای ترمیم شکستگی کاله جوش، پاچه گوسفندی و کلسیم خانگی را زیاد مصرف کنید.

☑ تا ترمیم کامل استخوان شکسته مفصل زانوی بیمار را به آرامی حرکت بدهید تا خشک نشود و مفصل را با روغن زیتون یا سیاهدانه چرب کنید.

پرسش۹: آیا گرفتگی عضلات در کمر یا پا به دیسک مربوط است. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۹:

☑ می‌تواند ربط داشته باشد. برای گرفتگی عضلات، کشیدن اتوی داغ در محل مربوطه از روی پارچه بادکش موضعی و چرب کردن با پماد B111 (در صورت عدم دسترسی با روغن زرد محلی یا روغن زیتون) و گرم نگه داشتن توصیه می‌شود.

☑ کاله جوش زیاد بخورد.

☑ از آب آهن تاب یا حسوم استفاده کنید.

☑ در ادامه درمان به فصد نیاز دارید.

پرسش۱۰: درباره درد شدید که در مچ دست و پا و گاهی در انگشتان و ساق‌ها رخ می‌دهد، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۰:

☑ مواد غذایی سرد وتر نخورید و بیشتر گرمی بخورید.

☑ شربت زنجبیل و عسل را هفته‌ای دوبار میل کنید.

☑ حمامتان گرم باشد.

☑ بیست و یک روز صبح و عصر یک قاشق مرباخوری اسپند را با آب قورت بدهید. بخورید.

☑ بعد از حمام با روغن‌های گرم روغن مالی کنید.

☑ هر روز ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

پرسش۱۱: آقای دکتر من یکی از بیماران شما هستم که دچار بیماری رماتیسم مفصلی هستم. سه هفته پیش که نزد شما ویزیت شدم برای تورم زانوهایم ۱۲ زنبور عسل تجویز کردید و الان نمی‌توانم سر یک ماه دوباره به مطب بیایم. آیا می توانیم خودم زنبور عسل پیدا کرده و روی زانوهایم بیندازم؟

پاسخ ۱۱:

☑ گذاشتن زنبور عسل تکنیک دارد و باید به موقع برداشته شود و نیش‌هایش کشیده شود، بنابراین توصیه نمی کنیم این کار را خودتان انجام دهید.

پرسش۱۲: آیا برای بیماری نقرس درمانی وجود دارد؟ من ۴۰ سال است که به نقرس دچار شدم. اشتهایم به غذا زیاد است و فعالیتم کم است. لطفاً راه درمان را ارایه بفرمایید؟

پاسخ ۱۲:

☑ بله، نقرس درمان قطعی دارد.

☑ باید سماق و آش سماق زیاد بخورید.

☑ زرشک بخورید، گوشت گاو مطلقاً نخورید.

☑ گوشت قرمز کمتر بخورید. گوشت سفید بیشتر میل نمایید.

☑ مفاصلتان را با روغن حیوانی چرب کنید .

☑ حجامت کنید.

☑ روزی دو لیوان شربت خاکشیر گرم میل کنید.

☑ باید نوع نقرستان تعیین شده و نسخه‌های تخصصی برای آن بگذاریم.

پرسش۱۳: خانمی ۲۵ساله هستم. مدت زیادی است که در مچ دست احساس درد می‌کنم. پس از مدتی روی مچ برآمدگی ایجاد شده. به تشخیص پزشک دو هفته آتل بستم. برآمدگی از بین رفت؛ اما مچ دستم هم چنان درد می‌کند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۳:

☑ مواد غذایی سرد را نخورید.

☑ صبح و عصر یک قاشق چایخوری اسفند را با آب قورت بدهید.

☑ از دم نوش‌های گرم استفاده کنید.

☑ مچ دستتان را با روغن زیتون یا سیاهدانه چرب کنید (خصوصاً بعد از استحمام).

پرسش۱۴: بنده خانمی هستم با وزن ۷۰ کیلو و حدود ۴ ماهه باردار. مفصل قسمت بیرونی پای راستم تا قسمت ران و کمر ورم کرده و در هنگام بالا رفتن از پله درد می‌کند. هر روز ۵۰ دقیقه پیاده روی می‌کنم. موقع پیاده روی درد ندارم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۴:

☑ غذاهای سرد و تر نخورید.

☑ از دم نوش‌های گرم به صورت رقیق استفاده کنید.

☑ نمک مصرفی تان نمک دریا باشد.

☑ با روغن زیتون و سیاه‌دانه‌تنتان را روغن مالی کنید.

پرسش۱۵: بنده مدتی با دستگاه تردمیل و الپتیکال ورزش کردم که موجب بروز زانو درد شد. پزشک علت را انحراف کشکک زانو بیان کرد. با وجود انجام دادن نرمش، خوب نشدم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۵:

☑ چون آسیب جدی نیست جراحی نکنید.

☑ بهتر است حتی‌الامکان پیاده‌روی در فضای باز همراه با طی مسافت طولانی را جایگزین دستگاه‌های مذکور کنید.

☑ روزانه یک استکان عرق زیره + یک قاشق غذاخوری آرد کنجد میل کنید.

☑ عکس زانوهایتان جهت اقدام درمانی لازم به مطب مراجعه نمایید.

پرسش۱۶: من از کودکی زانوهایم به هنگام بلند شدن از روی زمین خش خش می‌کند. علت چیست؟ آیا روش درمانی برای این بیماری وجود دارد؟

پاسخ ۱۶:

- ☑ حتماً از روغن‌های سالم استفاده کنید و مواد غذایی سرد و تر را نخورید و مواد غذایی گرم و تر و یا گرم و خشک را میل نمایید.
- ☑ یک استکان عرق زیره را با یک قاشق مرباخوری آرد سنجد ترکیب نموده و هر روز عصرها میل نمایید.
- ☑ از دم‌نوش‌های گرم استفاده کنید.
- ☑ از کلسیم خانگی و نور آفتاب هرروز استفاده کنید.

پرسش۱۷: بنده به دلیل ضعف در ماهیچه‌های پا (ران) مشکل تخریب غضروف دارم. جهت تقویت و ترمیم غضروف چه راهکاری ارایه می فرمایید؟

پاسخ ۱۷:

- ☑ باید تغذیه سالم داشته باشید و روغن کنجد، زیتون یا محلی استفاده کنید و از روغن‌های صنعتی به هیچ وجه استفاده نکنید.
- ☑ با ورزش‌های مناسب عضلات رانتان را تقویت کنید.
- ☑ آرد سنجد + عرق زیره مصرف کنید.
- ☑ از کلسیم خانگی و نور آفتاب هرروز استفاده کنید.

پرسش۱۸: خانمی ۶۰ ساله، رگ‌های پشت پایش به رنگ بنفش، سبز و آبی بیرون آمده، همچنین این رگ‌ها درد زیادی برایش ایجاد می‌کنند و بعضی اوقات که از خواب بیدار می‌شود احساس سرد شدن دست‌ها و کف پا را دارد. آیا راهکاری برای ارایه درمان وجود دارد؟

پاسخ ۱۸:

☑ این علایم نشان‌دهنده واریس است. باید واریس کاملاً تخلیه شود که خیلی موثر خواهد بود.

☑ از غذاهای سودازا پرهیز کنید.

☑ روزانه دو لیوان خاک شیر گرم مصرف کنید.

☑ روزانه یک لیوان آب هویج بخورید.

☑ دم کرده افتیمون را زیاد میل کنید.

☑ بعد از تخلیه واریس ساق پاها را با روغن بادام شیرین چرب کنید.

پرسش۱۹: زنی ۴۹ ساله هستم با وزن حدود ۵۰ کیلو و مبتلا به دیسک گردن، به طوری که پاهایم قوت حرکت کردن ندارد و پزشکان تشخیص عمل جراحی فوری را داده‌اند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۹:

☑ از رخ و نیم‌رخ مهره‌های گردن یک عکس بگیرید و به همراه سوابق پزشکی به مطب مراجعه فرمایید.

پرسش۲۰: درمان مشکل تنگی کانال نخاعی مهره‌های کمر چیست؟

پاسخ ۲۰:

☑ عمدتاً با اقدامات مربوط به رفع کمر درد و اصلاحات ستون فقرات قابل درمان است.

پرسش۲۱: من از حدود ۱۰ سال پیش بد می‌نشستم؛ یعنی دست خودم نبود. الان هم طوری شده که تا صاف می‌نشینم زود خسته می‌شوم و کمرم درد می‌گیرد. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۱:

☑ شما به این طرز بد نشستن عادت کرده‌اید. باید کم‌کم خود را به درست نشستن عادت دهید و عضلات کمر خود را تقویت کنید.

☑ بهترین حالت نشستن و حتی خوابیدن چمباتمه زدن می‌باشد. مانند وضعیت جنین در شکم. زانوها را داخل شکم جمع کنید و دست‌هایتان را دور زانوهایتان حلقه کنید. این حالت به تقویت عضلات کمر کمک می‌کند.

☑ کمرتان را در حمام گرم ماساژ دهید و بعد از استحمام با روغن زیتون مالش دهید.

☑ روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

پرسش۲۲: چطور می‌توانیم کشش عضلاتمان را بیشتر کنیم. عضلات پشت و کنار پایم طوری است که موقع خم شدن انگشتان دستم به بالای مچ پایم نمی‌رسد؟

پاسخ ۲۲:

☑ غذاهای گرم و تر بخورید و از سردی‌جات پرهیز کنید.

☑ روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

☑ عضلاتتان را با روغن بادام شیرین چرب کنید.

☑ باید با ورزش مداوم عضلاتتان را ورزیده کنید.

پرسش۲۳: بنده خیلی به سرعت بدنم رگ به رگ می‌شود و اغلب به صورت بادی متحرک در بدنم تغییر مکان می‌دهند. اکثرا دردها در ناحیه کمرم هستند. لطفا مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۳:

☑ سعی کنید غذاهای سرد را با مصلحات آن استفاده کنید.

☑ تا آن‌جا که می‌توانید از هویج پخته (اگر زردک باشد بهتر است) با روغن زیتون استفاده کنید.

☑ زمانی که می‌خواهید حمام بروید کل بدنتان را با روغن زیتون چرب کنید، سپس بعد از نیم ساعت حمام نمایید.

☑ سالی دو بار حجامت عام کنید.

☑ اگر یبوست دارید آن را حتماً حتماً درمان کنید.

☑ دم کرده بابونه، نعنا و پونه زیاد میل کنید.

پرسش ۲۴: بنده ۱۷ سال است که دچار درد در قسمت آرنج دست چپ و استخوان فک سمت چپ می‌باشم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۴:

☑ از غذاهای سرد و تر پرهیز کنید.

☑ دم کرده زنجبیل با عسل میل کنید.

☑ با استخودوس + افتیمون + بادرنجبویه دم کرده درست کنید و روزانه دو لیوان میل کنید.

☑ مفاصلتان را با روغن‌های زیتون یا سیاهدانه چرب کنید.

☑ روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

☑ بر روی آرنج دست چپ و استخوان فکتان کوبیدهٔ دمبه و خرما برای یک هفته شب تا صبح بگذارید.

پرسش۲۵: برای پوکی استخوان با وجود بیماری قلبی چه باید مصرف کرد؟ برای آب آوردن زانو چه کاری باید کرد؟

پاسخ ۲۵:

☑ هفته‌ای دو بار کالا جوش است که قدیمی‌ها با کشک و روغن محلی و پیاز داغ درست می‌کردند (طرز تهیه کالاجوش در سایت درج شده است) بخورید.

☑ چای و نوشابه اصلاً مصرف نکنید.

☑ شیر داغ را همراه با دارچین میل کنید.

☑ در انواع خورش‌ها و آبگوشت‌ها پودر کلسیم خانگی بریزید.

☑ شنبلیله و عرق آن، یونجه و عرق آن را زیاد میل کنید.

☑ از غذاهای سرد و تر پرهیز کنید.

پرسش۲۶: مدتی است که زانوهای پاهایم می سوزد. علت و درمان آن چیست؟

پاسخ ۲۶:

☑ علت از خوردن روغن‌های صنعتی و سرد می‌باشد. تغذیه‌تان را اصلاح کنید.

☑ یک استکان عرق زیره+ یک قاشق غذاخوری آرد سنجد را هر روز میل کنید.

☑ هر روز زانوها و اطراف آن را بادکش کنید و بعد با روغن بادام شیرین چرب کنید.

☑ سالی دو بار حجامت کنید.

پرسش۲۷: خانمی ۴۲ ساله، ۷ ماه است که بیماری رماتیسم مفصلی دارند و هر روز یکی از مفاصل به شدت درد می‌گیرد و متورم می شود و بی‌حرکت می‌ماند و هرچه درمان می‌کنند بهبودی نیافته. لطفاً راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۷:

☑ از گوشت شتر استفاده کنند، ماهی اصلاً استفاده نکنند.

☑ از غذاهای سرد مطلقاً استفاده نکنید.

☑ از دم‌نوش‌های خیلی گرم و خشک مثل دارچین و زنجبیل روزانه سه لیوان میل کنید.

☑ از نوره برای نوره کشی تمام بدنتان استفاده کنید.

☑ با رعایت این دستورات خیلی بهتر می‌شود.

☑ جهت درمان‌های تکمیلی برای ریشه کنی بیماری باید مراجعه پزشکی داشته باشید.

✍ **نکته ۴**: برای جلوگیری از سرد شدن زانوها باید از خوردن ماست، ماهی، ترشیجات و بلغم زاها اجتناب کرد.

پرسش۲۸: خانمی ۴۶ ساله هستم. ۱۵ سال است که ناراحتی اعصاب دارم. از طرفی دچار درد مفاصل هم شده‌ام: آرتروز خفیف در پاها و کمر دارم. دکتر گیاهی همه بیماری‌ها را ناشی از سودای بنده و غلظت خون دانسته‌اند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۲۸:

☑ از غذاهای سودازا، فست فودها، عدس، کلم، بادمجان به شدت پرهیز کنید.

☑ غذاهای گرم و تر بخورید.

☑ افتیمون و اسطوخودوس دم کرده روزانه ۲ لیوان میل کنید.

☑ روزانه یک لیوان آب هویج بخورید.

☑ دو لیوان شربت خاکشیر گرم میل نمایید.

☑ بعد از استحمام بدنتان با روغن بادام شیرین چرب کنید.

پرسش۲۹: علت کمر درد شدید که با سرما خوردگی و جا به جا کردن وسایل سنگین بدتر می‌شود، چیست؟

پاسخ ۲۹:

☑ غذاهای سرد و تر و سرد و خشک نخورید.

☑ صبح و عصر یک قاشق مرباخوری اسفند را با آب قورت بدهید.

☑ یبوستتان را بر طرف کنید.

☑ از دم نوش‌های گرم مثل دارچین وآویشن و افتیمون استفاده کنید. دمبه و خرما به کمرتان ببندید (۷ شب)

پرسش۳۰: برای هایپوتروفی عضلات مچ دست چه راهکاری پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۳۰:

☑ باید علت هایپوتروفی معلوم شود که نیاز به شرح حال کامل‌تری دارد.

☑ فعلاً از غذاهای گرم و تر استفاده کنید.

☑ مچ دست‌هایتان را دائما با روغن بادام شیرین ماساژ بدهید و مراجعه به پزشک طب سنتی بکنید.

پرسش۳۱: خانمی ۲۹ ساله هستم. مفاصلم؛ به خصوص پاهایم و زانوهایم خیلی درد می‌کند و در طی سه سال گذشته سه بار پایم شکسته. احساس می‌کنم استخوان‌هایم ضعیف است. آزمایش تراکم استخوان انجام داده‌ام، مشکلی نداشتم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۳۱:

☑ از غذاهای سرد پرهیز کنید.

☑ کلسیم خانگی داخل خورش‌ها و آبگوشت‌ها ریخته و میل کنید.

☑ از شنبلیله و عرق آهن و یونجه و عرق آن زیاد استفاده کنید.

☑ نمک دریا مصرف کنید و از مواد کارخانه‌ای و فست فود به شدت پرهیز کنید.

پرسش۳۲: خانمی ۴۳ ساله هستم. از فروردین ۸۸ دچار بیماری آرتریت روماتوئید شده‌ام. طبق دستور پزشک الان قرص مصرف می‌کنم. در ضمن حجامت خشک (بادکش) انجام می‌دهم. برایم مقدور نیست که به مطب بیایم. علت آن را بفرمایید؟

پاسخ ۳۲:

☑ این بیماری روماتیسم مفصلی می‌باشد که علت اصلیٰ آن غلبه سردی است که به دلیل استفاده از روغن‌های صنعتی و غذاهای سرد و صنعتی است. تمام مواد غذایی که (سرد) هستند را نخورید. البته تعادل را حفظ کنید؛ چون خوردن گرمی بیش از اندازه، برای کبد خوب نیست.

☑ دم نوش‌های دارچین، زنجبیل، افتیمون را روزانه دو بار میل کنید.

☑ تمام تنتان را نوره بگذارید.

☑ بعد از حمام بدنتان خصوصاً مفاصلتان را با روغن زیتون یا سیاهدانه چرب کنید.

✍ **نکته ۵:** علت خشک شدن زانوها و درد زانـو از چهـار زانـو نشستن نیست. اتفاقاً بهتـرین نـوع نشـستن، همـان چهارزانو نشـستن یـا چمباتمـه زدن اسـت. علـت، خوردن روغن‌های صنعتی و سرد و مصرف بیش از اندازه مواد سرد و تر و استحمام‌های سرد و باعجلـه است.

بیماری‌های گوناگون و پرسش‌های متفرقه

پرسش۱: روزه گرفتن برای افرادی که کولیت خونریز و عصبی دارند ضرردارد یا نه؟

پاسخ ۱:

☑ برخی از این افراد در روزه‌داری راحت‌ترخواهند بود؛ ولی اگر خونریزی آن‌ها با روزه گرفتن تشدیدپیدا می کند، روزه نگیرند.

پرسش۲: درمان انحراف ناخن و پوسته شدن اطراف آن چیست؟

پاسخ ۲:

☑ باید تغذیه سالم داشته باشند و مواد غذایی سرد وخشک را نخورند.

☑ حجامت هم نیاز است.

☑ از کلسیم خانگی و نمک دریا استفاده کنند.

پرسش۳: آیا خوردن خونک از نظر طب سنتی بلامانع است؟

پاسخ ۳:

☑ مصرف خوئک هیچ مانعی ندارد و برای بیماری‌های روده خوب است.

پرسش۴: پینه روی انگشتان پا چگونه درمان می‌شود؟

☑ با چرب کردن مرتب با روغن پیه‌ی مرغ و مصرف غذاهای رطوبت بخش مثل آش‌ها خصوصاً آش جو و میوه‌های گرم و تر.

پرسش۵: برای درمان روده تحریک‌پذیر چه روش درمانی پیشنهاد می‌فرمایید؟

پاسخ ۵:

☑ آب چشمه جوشیده مصرف شود؛

☑ حدود یک ماه ناشتا آب جوشیده چشمه را به صورت ولرم مصرف کنند؛

☑ غذای سالم، پخته و تازه مصرف کنند؛

☑ سیرابی مصرف کنند؛

☑ غذای خام و پخته را با هم مصرف نکنند؛

☑ مرکبات و میوه‌های ترش مصرف نکنند؛

☑ از مسافرت‌های طولانی بپرهیزند؛ چراکه تغییر آب و هوا آن‌ها را اذیت می کند؛

☑ ورزش‌های سنگین انجام ندهند؛

☑ سوپ بال جوجه برایشان بسیار مفید است؛

☑ روزی یک لیوان آب هویج بخورند؛

☑ مراقب باشند هرگز یبوست نگیرند.

☑ هرروز ۲ لیوان شربت خاکشیر گرم بخورید.

✍ **نکته ۱:** بهترین ساعات خواب شبانه از ساعت ۱۰ شب الی ۵ صبح می‌باشد.

پرسش۶: راه افزایش استقامت و تقویت بدن چه چیزی می‌باشد؟

پاسخ ۶:

☑ روغن، (روغن کنجد، روغن زیتون، محلی) و گوشت گوسفندی ونان سبوس‌دار بخورید.

☑ بیشتر از غذاهای گرم و تر مصرف کنید.

☑ سالی دو بار حجامت کنید.

☑ روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

☑ از غذاها و شیرینی‌های صنعتی به شدت پرهیز کنید.

پرسش۷: در مورد مصرف متعادل تخم مرغ و سیب زمینی چه نظری دارید؟

پاسخ ۷:

☑ هفته‌ای یک یا دوبار تخم‌مرغ محلی بخورید، مصرف تخم‌مرغ ماشینی ضرر دارد.

☑ طبع سیب‌زمینی سرد است. افراد با طبع سرد نباید زیاد سیب‌زمینی بخورند.

پرسش۸: فسفر و کالری در چه مواد غذایی یافت می شود؟

پاسخ ۸:

☑ فسفر در خانواده ماهی‌ها زیاد است.

☑ اگر طبعتان گرم است ماهی بخورید و اگر طبعتان سرد است میگو بخورید.

☑ خشکبار، مواد چرب و روغن‌ها کالری بالایی دارند.

پرسش۹: تغذیه و نوشیدنی مناسب برای افراد دارای طبع گرم چیست؟

پاسخ ۹:

☑ مواد غذایی سرد و تر فراوان میل نمایید.

☑ در تابستان خاکشیر و همچنین ترکیب عرق کاسنی و شاتره، اسفرزه را روزانه میل نمایید.

☑ رب انار را با آبغوره مخلوط کرده، یک دقیقه بجوشانید و بعد از سرد شدن در یخچال بگذارید و از آن هر شب یک ساعت قبل از خواب چند قاشق میل نمایید.

☑ کاهو سکنجبین میل کنید.

✍ **نکته ۲:** میوه و سبزی تازه و عسل خوب زنبوری بهترین جایگزین برای ویتامین E می باشد.

پرسش۱۰: در مورد قارچ‌های خوراکی موجود در بازار و همچنین در مورد گوجه‌فرنگی چه نظری دارید؟

پاسخ ۱۰:

☑ قارچ طبیعت بسیار سرد و تر دارد وخلط حاصل از هضم آن خلط خوبی نیست و غذای خوبی نیست.

☑ گوجه فرنگی برای طبیعت ایران نیست و دارای طبیعت سرد و آلرژی‌زا می‌باشد.

✍ **نکته ۳:** همراه ماهی خرما یا زیتون پرورده استفاده کنید. کاهو را نباید با غذای پخته خورد. در هر وعده غذایی تنها یک نوع غذا میل نمایید.

پرسش۱۱: اگر عسل را در یک لیوان آب جوش حل کنیم، خواص آن کم نمی‌شود؟

پاسخ ۱۱:

☑ خیر، جوشاندن عسل در آب، آن را مفیدتر می کند و اگر عسلی را در آب بجوشانیم تا آبش تمام شود و کف آن را بگیریم، به آن عسل مصفی می گویند. برای سکنجبین عسلی هم همین کار را می کنیم. ولی عسل نباید حرارت مستقیم ببیند.

✍ **نکته ۴:** بهترین زمان برای حجامت در طی یک سال، بهار و پاییز می‌باشد.

پرسش۱۲: آیا چای سبز هم مانند چای سیاه ضرر دارد؟ آیا شیرینی عسلی برای دندان‌ها ضرری دارد؟

پاسخ ۱۲:

☑ چای سبز مضرات کمتری نسبت به چای سیاه دارد ولی به عنوان نوشیدنی روزانه توصیه نمی‌شود. هم مانند چای سیاه است و هرچه سودایی باشد خوردنش خوب نیست.

☑ عسل زنبوری تنها شیرینی است که قند آن برای دندان‌ها ضرری ندارد.

پرسش۱۳: با توجه به گرم بودن روغن کنجد و زیتون، جهت افراد گرم مزاج چه توصیه‌ای می‌فرمایید؟

پاسخ ۱۳:

☑ برای این گونه افراد روغن شخم گاو بهتر است. روغن زیتون را می‌توانند همراه با سالاد میل کنند.

پرسش۱۴: برای تغذیه نوزاد دو ماهه که شیر مادر را نمی‌خورد از چه مواد غذایی باید استفاده کرد؟

پاسخ ۱۴:

☑ اگر از شیر مادر تغذیه نکرد، شیر گاو محلی و عسل با کیفیت به او بدهید. حریره‌بادام را هرروز می‌توانید به او بدهید.

پرسش۱۵: هنگام استفاده از آش جهت تعادل مزاج آیا باید در طول روز هیچ غذای دیگری به جز آش مصرف نکرد؟

پاسخ ۱۵:

☑ بله، باید چیزی مصرف نکرد تا آش به عنوان یک منضج؛ یعنی پزنده بتواند اخلاط را کامل بپزد و دفع شود.

پرسش۱۶: بهترین غذایی که بتوانیم از هفت ماهگی به بعد، بعد از شیر مادر به نوزاد بدهیم چیست؟

پاسخ ۱۶:

☑ به ایشان شیر گاو، عسل و حریره بادام بدهید و کم کم غذاهای سبک و لطیف را شروع کنید.

پرسش۱۷: در مورد سمی بودن اسپند توضیحاتی را ارایه بفرمایید؟

پاسخ ۱۷:

☑ اسپند با مقادیر تجویز شده که به مقدار یک و یا دو قاشق مرباخوری است اصلاً سمی نمی‌باشد. اسپند لازم نیست جویده یا پودر شود. آن را در یک استکان آب بریزید و آنرا قورت بدهید.

پرسش۱۸: مشکل بدخوری و پرخوری (مصرف نوشابه، کیک و شیرینی جات‌زیاد) دارم. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۱۸:

☑ پرخوری و اشتهای کاذب به دلیل سردی معده می‌باشد میوه‌های خام و سرد و تر را مصرف نکنید.

☑ عرق انیسون و دم کرده زنجبیل را هفته‌ای سه بار میل کنید.

☑ بجای شیرینی‌های صنعتی از نوع طبیعی آن مصرف کنید.

✍ **نکته ۵:** عسل، توت، شیره توت، انجیر، کشمش و خرما جایگزین‌های مناسبی برای قند و شکر هستند.

پرسش۱۹: بهترین نوع پختن غذا چیست؟

پاسخ ۱۹:

☑ بهترین نوع طبخ غذا، بارگذاشتن است (مواد غذایی را درون آب ریخته تا در مدت زمان مناسبی بپزد، مثل آبگوشت و یا آش)؛

☑ سرخ کردنی‌ها را هم می‌توان سرخ کرد (برای سرخ کردن بهتر است از روغن کنجد استفاده شود).

☑ برای افراد دارای طبع گرم و خشک، سرخ کردنی‌ها خوب نیستند. اگر سرخ کردن در حد تفت دادن باشد بهتر است.

پرسش۲۰: خواص سرکه انگبین را بفرمایید و آیا در درمان دیابت هم موثر است؟

پاسخ ۲۰:

☑ سرکه انگبین یا همان سکنجبین را با سرکه طبیعی و عسل و نعناع تهیه شده و ضرری برای دیابتی‌ها ندارد؛ درمان قطعی آن نیست ولی کمک کننده است. این نوشیدنی از بهترین نوشیدنی‌ها برای کبد است که می‌توان هرروز از آن استفاده نمود.

پرسش۲۱: در مورد مضرات نوشابه چه نکاتی را بیان می‌فرمایید؟

پاسخ ۲۱:

☑ نوشابه از نظر ما کاملاً رد شده است؛ چرا که هم آب آن ناسالم است و هم اسانس‌های مورد استفاده در آن، و هم گاز نوشابه بسیار آسیب‌رسان به بدن است.

پرسش۲۲: لطفاً در مورد مصرف ترشی با ماست و عسل با دارچین توضیحاتی ارایه بفرمایید؟

پاسخ ۲۲:

☑ ترشی را نباید با ماست مصرف کرد.

☑ دارچین و عسل گرم و خشک هستند و چیزهای گرم و خشک، لاغر کننده هستند و دم کرده دارچین را با عسل می‌توان مصرف کرد ولی افراد دارای طبیعت گرم و خشک باید کمتر مصرف کنند.

پرسش۲۳: چرا خوردن شیر را در هر روز توصیه نمی‌کنید؟

پاسخ ۲۳:

☑ شیر یک ماده غذایی بسیار لطیف است و به سرعت فساد می‌پذیرد، به همین دلیل آن را نباید با میوه، ترشی و یا بصورت ناشتا میل کرد. در شیر در حال جوشیدن مقداری دارچین حل کنید آن را با عسل شیرین کرده میل کنید.

✍ **نکته ۶:** عسل همراه با موم خورده نشود بهتر است.

پرسش۲۴: لطفاً درخصوص استفاده از قهوه، نسکافه و شیرقهوه که به وفور در کشورهای خارجی استعمال می‌شود، نظر خود را بیان بفرمایید.

پاسخ ۲۴:

☑ قهوه طبیعت سرد و خشک دارد و مصرف زیاد آن سوداز است. قهوه یمنی، قهوه مرغوبی است که گاهی می‌توان آن را همراه با عسل و شیر میل کرد.

پرسش۲۵: برای کم کردن شهوت چه راهی پیشنهاد می‌کنید؟

پاسخ ۲۵:

☑ خوردن غذاهای سرد و تر، و سرد و خشک مثل کاهو، گشنیز، خرفه و همچنین بلند کردن ریش باعث کاهش میل جنسی می‌شود.

پرسش ۲۶: آیا خوردن دوغ همراه غذا اشکال دارد؟

پاسخ ۲۶:

☑ دوغ محلی را به شرط آن که داخلش نمک و نعناع و گل محمدی باشد می‌توان با غذا بخورید.

✍ **نکته ۷:** یکی از درمان‌های خرخر کردن در هنگام خواب، حجامت کردن می‌باشد.

پرسش۲۷: آیا خوابیدن بعد از سحری در ماه رمضان اشکالی دارد؟

پاسخ ۲۷:

☑ بلافاصله بعد از غذا خوردن نخوابید. بعد از اینکه غـذا در قعـر معده قرار گرفت و یا هضم اول آن انجام شد، می‌توان خوابید و این زمان بستگی به نوع غذا و قدرت هضم کنندگی معـده شما دارد. (زمانی بین ۴۵ دقیقه تا یک و نیم ساعت).

✍ **نکته ۸:** برای تقویت حافظه استفاده از روغن ارده در غذاها و نوشیدن دم نوش گل پر مفید است.

پرسش۲۸: طریقه استفاده از پونه جهت اهداف آنتی بیـوتیکی را شرح دهید؟

پاسخ ۲۸:

☑ دم کرده پونه همراه با عسل، هر صبح و ظهر و شب یک فنجان استفاده شود.

پرسش۲۹: آقای دکتر چه میوه‌هایی را با هم در یـک وعـده بدون فاصله زمانی می‌توانیم بخوریم که همـه آن‌هـا کامـل جذب شوند و برعکس چه میوه‌هایی با میوه دیگر نبایـد در فاصله زمانی کوتاه خورده شود؟

پاسخ ۲۹:

☑ میوه‌های زمینی و درختی را با هـم مـصرف نکنیـد، مـثلاً هندوانه و هلو یا خیار با گـیلاس. بـرای هـضم آسـان‌تـر میوه‌ها برای معده‌های ضعیف بهتر است آنرا کمپوت کرد.

پرسش۳۰: درباره بیماری دیابت و درمـان آن توضـیحات لازم را ارایه بفرمایید؟

پاسخ ۳۰:

☑ یک فرد دیابتی باید حتماً حجامت نماید.

☑ از نمک طعام دریا مورد تایید استفاده کند.

☑ چای و هر نوع شیرینی کارخانه ای را کنار بگذارد و به جای چای، پونه یا نعناع استفاده نماید.

☑ به جای شیرینی از عسل و توت استفاده کند؛ مثلا با شیره توت می‌تواند حلوا درست کند و یا با عسل کمپوت یا مربا درست کند.

☑ جهت رفع علت اصلی دیابت باید نسخه‌های تکمیلی بگیرید.

پرسش۳۱: از سن ۵۰ سال به بالا در سال چند بار حجامت انجام شود بهتر است؟

پاسخ ۳۱:

☑ سالی یک بار خیلی خوب است و در صورت نیاز با توجه به نظر پزشک باید حجامت انجام شود.

پرسش۳۲: آیا حجامت کردن در دوران بارداری در پیشگیری از زردی نوزاد موثر است؟

پاسخ ۳۲:

☑ حجامت در دروان بارداری فقط در آخر ماه پنجم، آن هم به صورت سبک انجام می‌شود.

☑ همچنین گوش‌های بچه را می‌توان برای پیشگیری از زردی به صورت خیلی سبک و بسیار ظریف حجامت کرد.

پرسش۳۳: برای کسی که کمبود آهن دارد آیا فقط استفاده کردن از کفگیر آهنی (حسوم) در غذا کافی است؟

پاسخ ۳۳:

☑ بستگی به میزان کمبود آهن دارد؛ اگر کمبود آهنش زیاد باشد باید حسوم را روی آتش داغ بگذارد و توی ظرف آب بزند و این کار را استمرار دهد تا آب تیره شود و از آن آب برای خوردن استفاده کند.

☑ در ضمن این که هم اکنون آب آهن تاب که سرشار از یون آهن می‌باشد در عطاری‌ها موجود است که کمبود آهن را به سرعت برطرف می کند.

☑ موقع پخت آبگوشت و آش و خورشت حسوم را داخل قابلمه بگذارید تا یون آهن آزاد کند.

پرسش۳۴: ارثی بودن سرطان تا چه حدی صحت دارد؟

پاسخ ۳۴:

☑ علت ژنتیکی برای برخی سرطان‌ها وجود دارد و در مقایسه سرطان‌های امروزی با قدیم که بسیار کم بوده، نشان می‌دهد که سرطان‌های امروز بیشتر به علت تغذیه ناسالم و سبک زندگی غلط می‌باشد.

پرسش۳۵: زنی ۳۶ ساله هستم که درد در قسمت‌های انگشتان دست و گردن دارم و بیشتر هم دست راستم درد می کند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۳۵:

☑ از غذاهای سرد و تر و سرد و خشک پرهیز کنید. عدس، بادمجان، کلم، فلفل دلمه‌ای، کلم بروکلی مصرف نکنید.

☑ بیشتر غذاهای گرم و تر و گرم و خشک بخورید. دم کرده دارچین، افتیمون، اسطوخودوس و نعنا و پونه میل کنید. برای درمانتان نیاز به فصد دارید.

پرسش۳۶: آیا برای جلوگیری از بارداری، به جز روش‌های موجود، روش دیگری غیر از وازکتومی وجود دارد که بی‌ضرر باشد؟

پاسخ ۳۶:

☑ بله، روش‌های دیگری وجود دارد که زوجین باید حضوراً مشاوره شوند.

☑ وازکتومی باعث افزایش وزن و چاقی دور شکمی می‌شود که می‌تواند باعث بروز دیگر بیماری‌ها شود، همچنین روی میل جنسی تأثیر منفی می‌گذارد.

پرسش۳۷: خانمی هستم۲۲ ساله که مدت یک سال است که ازدواج کرده‌ام و در رابطه زناشویی با همسرم به ارگاسم نمی‌رسم، لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۳۷:

☑ تزریق عسل (هرشب ۲۰cc تا یک هفته) در واژن انجام دهید.

☑ از نخود زنان استفاده کنید و با روغن زرد محلی موضع را چرب کنید.

☑ از دستورات تقویت میل و قوه جنسی استفاده کنید.

پرسش۳۸: برای تقویت عضلات بیمار پارکینسونی چه کارهایی باید انجام داد و چه غذاهایی مناسب است؟

پاسخ ۳۸:

☑ بیمار پارکینسونی غلبه سردی و تری به مغز دارد، باید مواد غذایی سرد وتر و سرد وخشک را نخورد، بیشتر غذاهای گرم و خشک، و گرم و تر مصرف کند و حتماً از گوشت‌های خوب گوسفندی استفاده نماید.

☑ دو ساعت بعد از غذا حمام کرده و کیسه‌کشی کنید و عضلات بیمار را با روغن بادام شیرین مالش دهید.

پرسش۳۹: علت احساس تنبلی و عدم رغبت و میل به فعالیت و تحرک چیست؟

پاسخ ۳۹:

☑ علت اصلی غلبه سردی به بدن شماست. از مصرف غذاهای سرد اجتناب کنید.

☑ غذاهای گرم و تر، گرم و خشک بخورید.

☑ روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

☑ دم کرده افتیمون، دارچین، بهارنارنج، بادرنجبویه، اسطوخودوس میل کنید.

☑ برای خود یک هدف واحد و والا در زندگی تعریف کنید و با توکل به خدا برای آن هدف قدم بردارید.

پرسش۴۰: آیا خوردن جگر سفید گوسفند خوب است؟

پاسخ ۴۰:

☑ زیاد خوردن آن توصیه نمی‌شود. آن قسمت‌هایی از جگر سفید بهتر است که دارای عروق بیشتر و پر رنگ‌تر است.

پرسش۴۱: آیا علت کوچکی دور سر نوزاد به خاطر کمبود آهن می‌باشد؟ لطفا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۴۱:

☑ دلیل عقب بودن رشد دور سر فقط کمبود آهن نمی‌باشد؛ بلکه کمبود خیلی از ریز مغذی‌ها می‌تواند علت این مشکل باشد.

☑ مادر باید غذاهای سالم و کامل بخورد تا از طریق شیر به نوزاد برسد.

☑ نمک دریا و آب سالم و روغن استفاده کنید.

☑ غذاهای خورشتی زیاد میل کنید.

☑ در دوران شیردادن آرامش داشته باشید و به اندازه کافی استراحت کنید تا شیرتان زیاد شود و نوزاد کامل با شیر شما سیر شود.

پرسش۴۲: نظر شما در خصوص شیر و ماست گوسفندی چیست؟

پاسخ ۴۲:

☑ شیر گوسفندی از شیر گاو کمی سردتر است. شیر گاو گرم و تر است.

☑ ماست گوسفندی سرد می‌باشد؛ اما اگر ماست چکیده باشد و با موسیر میل شود، سردی آن کم می‌شود.

☑ کلاً لبنیات گاوی به گوسفندی ارجح است.

پرسش۴۳: نوزاد پسری دارم که به دلیل زخم شدن سینه‌های مادر و کافی نبودن مقدار شیر نتوانست از شیر مادر تغذیه کند. از شیر جوشیده گاو برای تغذیه استفاده کردم که منجر به یبوست شدید شد. آیا راهی برای بازگشت نوزاد به سینه مادر وجود دارد؟

پاسخ ۴۳:

☑ برای رفع زخم سینه مادر، عسل و روغن زرد محلی را روی سینه بمالید و بهداشت را رعایت کنید تا پس از رفع این مشکل، نوزاد به سینه برگردد.

☑ برای تغذیه نوزاد از شیر گاو محلی به همراه عسل استفاده کنید و برای یبوست بعضی مواقع آب اسفند به نوزاد بدهید. یک قاشق مرباخوری اسفند در نصف استکان آب جوش ریخته تا لعاب بیندازد آلو را صاف کرده با قاشق چایخوری ۲ قاشق به کودک بدهید.

پرسش۴۴: چند سالی است که غده‌های چربی کوچک و بزرگ در جای جای بدن من زیر پوست زده. یک بار هم عمل جراحی انجام داده‌ام؛ اما باز هم غده‌ها به صورت ریزریز در همان جای عمل به وجود آمده‌اند. لطفاً مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۴۴:

☑ باید تغذیه سالم داشته باشید خصوصاً روغن‌های طبیعی مصرف نمایید.

☑ دم کرده نعناع و پونه را همیشه مصرف کنید.

☑ روزانه ۲۰ دقیقه ورزش کنید.

☑ شربت سکنجبین عنصلی تهیه کنید و طبق دستور روی آن مصرف کنید.

پرسش۴۵:لطفاً در خصوص عرق‌سوز شدن توضیحاتی ارایه بفرمایید؟

پاسخ ۴۵:

☑ این افراد معمولاً طبیعتشان گرم است و باید حتماً در فصول گرم سال نوشیدنی‌های خشک، مانند عرق کاسنی با شاتره، شربت خاکشیر، شربت آبلیمو و گلاب میل نمایند و بدن خود را خنک نگه دارند و قبل از ورود به فصل گرما حجامت نمایند.

☑ برای رفع مشکل قسمتی از بدن که عرق سوز شده است می توانید بر روی محل عرق سوز شده اسفرزه خیسانده بگذارید و با روغن بنفشه چرب کنید.

پرسش۴۶: آیا ممکن است حجامت عوارضی همچون سردرد و حالت تهوع داشته باشد. در صورت بروز چه نشانه‌هایی دارد؟

پاسخ ۴۶:

☑ خیر، این علایم از عوارض معمول حجامت نیست. ممکن است گاهی افت فشار دیده شود که توصیه می‌شود فردی که حجامت می‌کند در مطب باشد تا اگر عارضه‌ای ایجاد شد در دسترس باشد. در این حالت بیمار را درازکش کرده و پاهایش را به داخل شکمش جمع می‌کنند تا فشار خونش بالا رود. فرد می‌تواند یک شربت عسل گرم میل نماید. این عوارض به هیچ وجه خطرناک نیستند.

پرسش۴۷: آیا بیماری لنفوم مدیاتسن بدون شیمی درمانی با طب اسلامی قابل درمان است؟

پاسخ ۴۷:

☑ بله، داروهای گیاهی که تازه کشف کرده‌ایم می‌تواند مؤثر باشد، ولی درمورد انجام شیمی درمانی خود بیمار و همراهانش باید تصمیم بگیرند و ما نهی نمی‌کنیم.

پرسش۴۸: برای درمان ورم معده چه راهکاری ارایه می‌فرمایید؟

پاسخ ۴۸:

☑ سعی کنید مدتی هیچ‌گونه مواد خام، میوه خام مصرف نکنید.

☑ از سیرابی استفاده کنید.

☑ از خوردن چای بپرهیزید.

☑ کباب زغالی مصرف کنید تا ورم معده زودتر بهبود یابد.

☑ از غذاهای سرد و تر پرهیز کنید.

☑ عرق انیسون ۱/۲ لیوان روزانه بعد از غذا میل کنید به و انار مشوی کرده میل کنید.

پرسش۴۹: آیا بیماران دیابتی می‌توانند هندوانه، خربزه و یا هر میوه شیرین دیگری را بخورند؟

پاسخ ۴۹:

☑ بله، فقط میزان آن‌ها باید محدود باشد.

☑ تنها شیرینی که می‌توانند میل کنند عسل و توت هست.

☑ همچنین می‌توانند میوه‌ها را به صورت مربا که با شیره توت تهیه شده بخورند.

پرسش۵۰: لطفاً راه درمان شب ادراری را در کودک ۵ ساله بیان بفرمایید؟

پاسخ ۵۰:

☑ باید ببینم سردی به او غلبه کرده یا نه؟ بدنش رطوبت دارد یا نه؟ فعلاً باید سردی نخورد و به جای چایی از چوب دارچین دم کشیده استفاده کند.

☑ تنقلات و مواد کارخانه‌ای مصرف نکند.

☑ زنجبیل را با گلاب خمیر کنید و بعد از آنکه کمر بیمار را با روغن محلی چرب کردید خمیر را روی کمرش بگذارید تا صبح بماند. تا یک هفته ادامه دهید.

پرسش۵۱: آیا مخلوط کرن ماست با آبلیمو به جای سس مایونز ضرر دارد؟

پاسخ ۵۱:

☑ اصلاً مورد تائید نیست؛ چرا که آبلیمو با ماست نباید ترکیب شود؛ چون باعث لک و پیسی می‌شود. از آبلیمو + روغن زیتون استفاده کنید در سایت دستور سس طبیعی وجود دارد.

پرسش۵۲: بعد از به دنیا آمدن بچه بهتر است بدنش را با چه روغنی چرب کنیم؟

پاسخ ۵۲:

☑ پسرها را با بادام شیرین و زیتون و دخترها را با بادام شیرین و روغن بنفشه چرب کنید.

پرسش۵۳: لطفاً درباره درمان سلولیت توضیح دهید؟

پاسخ ۵۳:

☑ اولاً حجامت کنید، ثانیا اگر عفونت طوری است که رنگ پوست را تغییر داده، یک قاشق مرباخوری جوش شیرین را در آب ولرم حل کرده و زخم را با آن بشویید و به مدت ۴۸ ساعت فقط عسل بمالید، سپس تا زمانی که رو به بهبودی است از روغن زرد محلی یک لایه نازک روی زخم بمالید و روی آن یک لایه نازک عسل بمالید و این کا را صبح و شب تکرار کنید که ظرف یک هفته مشکل برطرف می‌شود.

پرسش ۵۴: لطفاً طریقه دفع انگل از داخل سیستم گوارش را بیان بفرمایید؟

پاسخ ۵۴:

☑ بستگی به نوع انگل دارد؛ ولی ساده‌ترین راه آن است که سه روز ناشتا بیمار به اندازه یک قاشق مرباخوری اسپند بخورد و یا این که از قبل یک نصف استکان تخم کدو را مغز کرده و صبح آن را ناشتا میل نماید و یا می‌تواند سه روز صبح قره‌قوروت را در آب حل کند و ناشتا بخورد.

☑ بعد از آن نسخه‌های تکمیلی لازم دارد تا زمینه عود انگل کاملاً برطرف شود.

پرسش ۵۵: بنده حدود ۸ سال است که دچار خلط شدید در گلو هستم. لطفا مرا راهنمای بفرمایید؟

پاسخ ۵۵:

☑ استنشاق آب نمک انجام دهید.

☑ حجامت آلرژیک انجام دهید.

☑ بازهنگ + تخم خرفه + شکر تیغال به اندازه مساوی دم کرده و روزانه مصرف نمایید.

☑ چای کوهی و بابونه زیاد مصرف نمایید.

پرسش۵۶: به نظر شما راه درمان آنفولانزا براساس طب سنتی چیست؟

پاسخ ۵۶:

- ☑ استراحت؛
- ☑ گرم نگه داشتن محیط و بدن بیمار؛
- ☑ مصرف چهار تخمه با شیر به‌صورت دم کرده؛ به خصوص بارهنگ هم داخلش باشد؛
- ☑ خوردن غذاهای آبکی؛
- ☑ دود کردن اسفند و استنشاق آن؛
- ☑ روغن مالی سر با روغن زیتون یا شونیز و بستن سر.

پرسش۵۷: علت صدای شکم و باد معده چه می‌باشد. لطفا مرا راهنمایی بفرمایید؟

پاسخ ۵۷:

- ☑ برای صدای شکم غذای خام و پخته را نباید با هم مصرف کرد و مدتی از خوردن مواد خام پرهیز کرد.
- ☑ عسل را هم باید زیاد مصرف کرد.
- ☑ دم نوش‌های گرم مثل دارچین، زنجبیل ، بادرنجبویه را روزانه میل کنید.
- ☑ میوه‌ها را تا یک ماه به صورت کمپوتی میل کنید.
- ☑ بعد از هر وعده غذایی یک لیوان عرق انسیون میل کنید.

پرسش۵۸: نظر شما در مورد قوری پلاستیکی برقی چیست؟

پاسخ ۵۸:

☑ قوری پلاستیکی به هیچ وجه مورد تایید نیست. استفاده از قوری برقی چینی بهتر است.

پرسش۵۹: برای جوشاندن آب بهتر است از چه ظروفی استفاده کنیم؟ آیا رسوبی که روی آب جمع می‌شود را می‌توان مصرف کرد؟

پاسخ ۵۹:

☑ برای جوشاندن بهتر است از ظروف برنجی استفاده شود.

☑ هر رسوبی که روی آب هست باید برداشته شود.

☑ آب معدنی هم اگر صنعتی تولید شده باشد توصیه نمی‌شود، چون به آن کلر زده می‌شود.

پرسش۶۰: آیا استفاده از ظروف مسی سفید شده مورد تایید شما هست؟

پاسخ ۶۰:

☑ بله ولی استفاده از ظروف مسی سفید نشده به هیچ وجه توصیه نمی‌شود.

☑ برای سفید کردن هم باید به مراکز مطمئن مراجعه نمایید که از سرب که سمی است برای سفید کردن استفاده نمی‌کنند و ظرف را با قلع، سفید می‌نمایند.

پرسش۶۱: نظر شما در رابطه با استفاده از قاشق استیل چیست؟

پاسخ ۶۱:

☑ مورد تأیید نیست مخصوصاً در غذاهای داغ.

پرسش۶۲: برای خشک کردن نعل اسب بعد از استفاده با وجودی که آن را روی شعله گاز می‌گیرم باز هم آثار زنگ زدگی به مقدار کم روی نعل اسب می‌ماند. آیا از نظر شما این زنگ زدگی برای استفاده مانعی ایجاد می‌کند؟

پاسخ ۶۲:

☑ خیر، زنگ زدگی اگر باعث کنده شدن قسمت زنگ زده و ورود آن به غذا نشود، اشکالی ندارد. بعد از شستن نعل یا حسوم آن را خشک کنید و در داخل یک پارچه تمیز قرار دهید. رنگ زنگ زدگی که دیده می‌شود مشکلی ایجاد نمی کند.

پرسش۶۳: آبی که آهن گداخته در آن می‌گذاریم اگر مدت طولانی در یخچال بماند آیا خاصیت خود را از دست می‌دهد؟

پاسخ ۶۳:

☑ نگهداری آب آهن گداخته یا آب معمولی در یخچال اشکال ندارد؛ ولی حتماً لازم است در ظرف در بسته نگهداری شود.

پرسش۶۴: نظر شما در مورد سیستم‌هایی سرمایشی و گرمایشی کف چیست؟

پاسخ ۶۴:

☑ این سیستم‌ها معمولا سیستم گرمایشی یا سرمایشی با آب می باشند و سیستم‌های سالمی هستند.

پرسش۶۵: نظر شما در مورد استفاده از فلاسک‌های بدون شیشه چیست؟

پاسخ ۶۵:

☑ استفاده از فلاسک‌هایی که بدون شیشه می‌باشد و مستقیماً آب‌جوش با فلز جداره داخلی فلاسک که عمدتاً از جنس استیل هم می‌باشد در تماس هست، مورد تایید نیست و برای سلامتی مضر است. از فلاسک‌های شیشه‌ای استفاده کنید.

✍ **نکته ۹:** ظروف تیتانیوم برای سلامتی مضر می‌باشند و به هیچ وجه مورد تایید نیستند.

✍ **نکته ۱۰:** نمک دریا، از نظر میزان پتاسیم استاندارد است و در حال حاضر بسیاری فقر پتاسیم دارند؛ بنابراین مصرف این نمک توصیه می‌شود.

پرسش۶۶: آیا گرم کردن غذا، آب و شیر در مایکروویو با ظروف چینی مضر است؟

پاسخ ۶۶:

☑ مایکروویو باعث تغییر در ساختار مولکولی اجزا تشکیل دهنده مواد غذایی می‌شود و باعث تغییراتی در ذرات تشکیل دهنده مواد غذایی می‌شود و روش سالمی برای پخت و پز نیست.

پرسش۶۷: با توجه به کمیاب بودن سماورهای برنجی قدیمی آیا می‌توان داخل کتری در حال جوشیدن یک هاون کوچک برنجی قرار داد تا وقت جوشیدن برنج آزاد کند؟

پاسخ ۶۷:

☑ بله، ولی یون کمی آزاد می‌کند. برنج متشکل از مس و روی است و این یون‌ها را آزاد می‌کند.

پرسش۶۸: استفاده از نعل اسب بهتر است یا کفگیر آهنی؟ اگر زنگ بزند چکار کنیم؟

پاسخ ۶۸:

☑ هیچ فرقی ندارد. کفگیر آهنی شکیل‌تر و زیباتر است. ضمناً زنگ‌زدگی اگر باعث کنده شدن قسمت زنگ زده و ورود آن به غذا نشود هیچ اشکالی ندارد.

پرسش۶۹: آیا ظروف تفلون و رویی خوب است؟

پاسخ ۶۹:

☑ ما ظروف روحی (یا رویی) در بازار نداریم و هرچه الان در بازار موجود می‌باشد از جنس آلومینیوم است نه روی، که خطرناک بوده و زمینه‌ساز فقر آهن، آلزایمر و پارکینسون هستند.

☑ ظروف تفلون هم مورد تایید نیست.

✍ **نکته ۱۳:** پختن غذا و نگهداری آن در ظروف لعابی ساخت کشور چین و ترکیه به دلیل نامرغوب بودن لعابی آن مضر است.

✍ **نکته ۱۴:** نشان تقلبی بودن یا نبودن ظروف چدن آن است که چون چدن از جنس آهن است، باید آهن ربا به چدن مرغوب بچسبد، همچنین جنس چدن، شکننده است.

پرسش۷۰: آیا میوه و سبزیجات گلخانه‌ای (مثل خیار، موز و...) مورد تایید شما می‌باشد؟

پاسخ ۷۰:

☑ خیر، ما هیچ‌یک از محصولات گلخانه‌ای را تایید نمی‌کنیم. چون به دور از نور آفتاب و به زور کود شیمیایی در زمان کوتاهی بزرگ شده و چیده می‌شوند.

پرسش۷۱: آیا استفاده از تمبرهندی در آش یا قلیه ماهی مفید است؟

پاسخ ۷۱:

☑ تمبر هندی خوب است؛ مخصوصاً برای افرادی که دارای طبع گرم هستند؛ ولی باید دقت شود مواد نگهدارنده به آن زده نشود. افرادی که افسردگی دارند نباید تمبر هندی بخورند.

پرسش۷۲: چرا مصرف آب در حین فعالیت‌های سنگین ورزشی ممنوع است؟

پاسخ ۷۲:

☑ اگر نیاز مبرم به آب داشته باشید باید آب متعادل و نه خیلی سرد را مضمضه کرده و دور بریزید و یا به کندی فرو ببرید؛ چرا که اگر آب سرد به سرعت خورده شود از طریق معده جذب و سرمای آن به اعضای مهم بدن همچون کبد و قلب و مغز می‌رسد؛ مخصوصاً زمانی که فعالیت سنگین کرده باشید و این اعضا داغ باشند.

پرسش۷۳: آیا استفاده از جوش‌شیرین در نان و غذاهای دیگر مضر است؟

پاسخ ۷۳:

☑ خیر، جوش‌شیرین اگر درست و کم استفاده شود بسیار مفید است. بهتر است در نان جوش شیرین زده نشود؛ ولی به جای چیزهایی که داخل نان فانتزی و صنعتی می‌زنند که مضر هستند، بهتر است از جوش شیرین استفاده کنند.

پرسش۷۴: آیا سرخ کردن با روغن زیتون مضر است؟

پاسخ ۷۴:

☑ خیر، فقط آن را روی شعله ملایم داغ کنید و در حین پخت نیز شعله باید کم باشد. روغن زیتون قبل از داغ شدن خواص بیشتری دارد.

لیست مواد غذایی تفکیک طبع

با خوردن مواد غذایی، بدن انسان از منظر دو کیفیت دچار تغییراتی می شود؛ منظر اول سردی و گرمی بدن است. بعضی از مواد غذایی، گرما بخش جسم آدمی هستند و برخی سرد کننده (سست کننده). منظر دوم، تری و خشکی؛ بعضی از مواد غذایی رطوبت بخش هستند و باعث زیاد شدن مایعات بدن می شوند و برخی خشکی دهنده هستند. میزان تاثیر مواد غذایی از لحاظ هر یک از دو منظر فوق الذکر، خود دارای درجه و مرتبه می‌باشد؛ به طور مثال امکان دارد یک ماده غذایی از لحاظ گرمابخشی به بدن دارای درجه بسیار بالا و از لحاظ رطوبت بخشی در درجه پایینی باشد.

ضمناً برای تعدیل طبع یک ماده غذایی می‌توان از ترکیب آن با مواد غذایی دیگر که دارای طبع مخالف با آن هست به عنوان مصلح استفاده نمود؛ به طور مثال برای تعدیل سردی ماست که سرد و تر است می‌توان آن را با موسیر که گرم و خشک است میل کرد.

غیر از مواد غذایی رفتارها، محیط و احساس‌های مختلف؛ همچون شادی، ترس و ... نیز اثرات گرما یا سردی بخش و خشکی و تری بخشی دارند. اغلب خورش‌های ایرانی نیز با توجه به ترکیبات و ادویه مورد استفاده، دارای طبع متعادل هستند.

در ادامه دسته بندی مواد غذایی به تفکیک طبع آن‌ها آورده شده است:

مواد غذایی گرم و تر (دم زا) - بهاری

لبنیات: کره، ماست چکیده، شیر محلی تازه گاو و شیر گوسفند (با درجه گرمی کم).

صیفی‌جات: خربزه، خیار چنبر، طالبی و گرمک

میوه‌ها: آناناس، انجیر تازه و خشک، انگور، خرما، سیب شیرین، قیسی، گیلاس، گلابی، موز، مویز، بالنگو، اقسام توت و کشمش

ریشه‌ها: انوع ترب، زردک، سیب زمینی ترش، شلغم و هویج

سبزی‌ها: شبدر، تربچه و ترب

حبوبات: گندم و اقسام لوبیا

گوشت‌ها: جگر سیاه و سفید، پاچه، گوشت گوسفند (بره)، بوقلمون، مرغ محلی، میگو، زبان و چشم گوسفند.

مغزهای گیاهی: بادام درختی شیرین، بادام زمینی، تخم طالبی، تخم خربزه و کنجد

متفرقه: شیره انگور، روغن کنجد، روغن گاو، دنبه، روغن بادام تلخ، ارده، سمنو و خاکشیر

مواد غذایی گرم و خشک(صفرا زا)- تابستانی

لبنیات: پنیر کهنه

صیفی‌جات: بادنجان و فلفل سبز

میوه‌ها: انبه، به، زیتون و نارگیل

ریشه‌ها: چغندر، پیاز، سیر، کلم قمری و موسیر

سبزی‌ها: برگ چغندر ، پونه، نعناع، پیازچه، ترخون، مرزه، تره تیزک (شاهی)، جعفری، رازیانه، ریحان، شاهتره، شنبلیله، شوید، کرفس، اقسام کلم بستانی، گزنه، مارچوبه، تره وتره فرنگی

حبوبات: جوی دوسر (چاودار)، لپه، نخود و برنج کته‌ای

گوشت‌ها: آهو، اردک، گاو (هرچه سن گاو بالاتر باشد، سردی آن بیشتر می‌شود و در گروه سرد و خشک جای می گیرد)، بلدرچین، گنجشک، شتر مرغ، شتر، کبوتر، خروس، کباب و دل

مغزهای گیاهی: بادام هندی، بادام درختی تلخ، بادام کوهی، پسته کوهی، پسته، تخم آفتابگردان، چلغوز، فندق و گردو

ادویه‌ها: آویشن، اسپند، چای سبز و سیاه، خردل، دارچین، انیسون، زردچوبه، زعفران، زنجبیل، زنیان، زیره، سیاه‌دانه، فلفل، کاکائو، گلپر، وانیل، هل و نمک

متفرقه: روغن زیتون، شیره خرما، عسل، شکر سرخ یا سفید و عرق بهار نارنج

مواد غذایی سرد و خشک (سودا زا) - پاییزی

لبنیات: کشک و قراقروت

میوه‌ها: شاه توت، تمشک، آلبالو، ازگیل، انار ترش، بالنگ، تمر هندی، زالزالک، زرشک، ذغال اخته، سنجد، غوره، کنار، گریپ فروت، لیمو عمانی، نارنج، به ترش، لیمو ترش و سیب ترش

سبزی‌ها: ترشک، ریواس و گشنیز

حبوبات: ارزن، باقلا خشک، برنج (آبکش)، جو، ذرت، عدس و ماش

گوشت‌ها: بز، قلوه، سیرابی و شیردان

مغزهای گیاهی: بلوط خوراکی و شاهدانه

ادویه‌ها: سماق، نشاسته و قهوه

متفرقه: شکر فراورده شده صنعتی، سرکه و آبغوره

مواد غذایی سرد و تر (بلغم زا) - زمستانی

لبنیات: پنیر تازه، خامه، دوغ، ماست، سرشیر و شیر پاستوریزه

صیفی‌جات: خیار، اقسام کدو، گوجه فرنگی، هندوانه و کدو حلوائی

میوه‌ها: توت‌فرنگی، آلو، آلوچه، انار شیرین، پرتقال، زردآلو، شفتالو، شلیل، کیوی، لیمو شیرین، نارنگی، هلو، آب فشرده انار

ریشه‌ها: سیب زمینی

سبزی‌ها: اسفناج، بامیه، خرفه، قارچ خوراکی، کاسنی، کاهو و لوبیا سبز

حبوبات: باقلا تازه و نخود سبز

گوشت‌ها: انواع ماهی و مغز گوسفند

مغزهای گیاهی: تخم کدو، تخم هندوانه، خشخاش و به دانه

متفرقه: اسفرزه، گلاب و ماء الشعیر

انواع چای ایرانی مورد تایید ائمه معصومین (ع) و اندیشمندان بزرگ اسلام

چند نکته:

ترجیحاً این چای‌ها را با عسل، خرما یا توت میل کنید. اگر مبتلا به دیابت هستید با عسل میل کنید. برای کاستن درجه گرمی دم نوش‌ها خیلی گرم از چند قطره آبلیمو طبیعی استفاده کنید.

۱- چای گل گاو زبان و سنبل الطیب

طبیعت: گرم(+۶) و خشک(+۱)

خواص: خواب آور، آرام بخش اعصاب، پایین آورنده فشار خون، رفع خشونت نای و سینه، تنگی نفس، گلو درد، مقوی دماغ، معده و کبد سرد، افزایش ترشح ادرار، ضد سردرد های عصبی درد کلیه، قولنج، اسپاسم، تشنج، صرع، سودا، صفرا، وسواس و سنگ کلیه.

طرز تهیه: دو قاشق غذاخوری(یک مشت)گل گاو زبان + یک قاشق غذا خوری(یک مشت کوچک)سنبل الطیب + دو لیوان آب جوش + نبات، نیم ساعت دم بکشد تا به رنگ قرمز آلبالویی در آید.

۲- چای زیر فون

طبیعت:گرم

خواص: آرام بخش، ضد ناراحتی‌های عصبی، تشنج، میگرن‌های مزمن، بی‌خوابی، سردرد، بیماری های ریوی، زکام، غلظت خون، استفراغ، رماتیسم، آرتروز، نقرس و سیاتیک.

مصرف زیاد موجب پایین آمدن فشار خون خواهد شد.

هشدار: برای خانم‌های باردار ممنوع است.

طرز تهیه: یک مشت زیرفون + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم ده دقیقه بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم به مدت طولانی دم بکشد تا خوب رنگ بیندازد.

۳- چای بادرنج بویه

طبیعت: گرم(۴+) خشک(۴+)

خواص: مقوی قلب واعصاب، خون‌ساز، تقویت کننده سلول‌های مغز، فوق العاده آرام بخش، محرک معده، خواب‌آور، نشاط‌آور، ضد صدای گوش، تشنج، اسپاسم، بیماری‌های کلیوی، بوی بد دهان و خواب های وحشتناک (چای مورد علاقه حضرت علی علیه‌السلام).

طرز تهیه: یک مشت کوچک بادرنج بویه + دو لیوان آب سرد روی شعله مستقیم قرار دهید تا به نقطه جوش برسد، سپس با شعله غیر مستقیم خوب دم بکشد.

۴- چای بادرنج بویه و زیرفون

طبیعت: گرم

خواص: تقویت قلب و اعصاب، خواب‌آور، نشاط‌آور، آرام بخش، خون ساز، ضد بوی بد دهان، خواب های وحشتناک، بیماری‌های کلیه، صدای گوش.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری زیرفون + یک قاشق مرباخوری بادرنج بویه + دو لیوان آب جوش، با شعله مستقیم و ملایم حدود یک ساعت بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۵- چای به لیمو و زیرفون

طبیعت: گرم

خواص: آرام بخش، کاهش دهنده فشار خون، تقویت حافظه و معده، خواب آور در شب، تب بر، شستشو دهنده کلیه، ضد سرماخوردگی، تشنج، نقرس، رماتیسم، سردرد و سرگیجه، ناراحتی‌های عصبی، میگرن، غلظت خون، آسم، اسهال، سینوزیت، صدای گوش و خستگی بدن.

طرز تهیه: یک مشت بزرگ زیرفون + یک مشت کوچک به لیمو + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم و ملایم، حدود یک ساعت بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۶- چای دارچین

طبیعت: گرم (۶+)،خشک(۶+)

خواص: ادرار آور، مفرح، محرک اعصاب، تقویت معده، کبد، قوه باه، قلب وعروق، کاهش درد کمر و مفاصل، تسریع جریان خون، نیرو بخش، باز کننده انسداد مجاری، پاک کردن سینه و حنجره، بالا بردن فشار خون، ضد: اخلاط رطوبتی، پا دردهای رطوبتی، سرفه های رطوبتی، دلهره، بوی بد دهان، دردهای استخوانی، دیابت و سردی بدن.

هشدار: برای زنان باردار مضر است.

طرز تهیه: چند عدد چوب دارچین + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم آرام جوش آورده، سپس با شعله غیر مستقیم دو الی سه ساعت دم بکشد تا به رنگ آلبالویی درآید.

۷- چای زنجبیل

طبیعت: گرم(۷+)خشک(۴+)

خواص: تقویت حافظه، قوه باه، جهازهاضمه، معده، قوای رییسه بدن(قلب و کبد)؛ خونساز، تنظیم ادرار، خلط آور، ملین، درمان اسهال ساده و خونی، مانع بروز سرطان، کاهش چربی خون، بالا بردن فشار خون، مفید برای قطع حیض؛ ضد ضعف اعصاب، رطوبت مزاج، بلغم، درد مفاصل، بیماری های مفصلی، کمر درد، مسمومیت غذایی، سرفه، تهوع و آشفتگی در مسافرت و انعقاد خون.

هشدار: زیاده روی در مصرف باعث افزایش فشار خون و ضعف نیروی جنسی است.

طرز تهیه: نصف قاشق چای خوری زنجبیل(بسته به ذائقه خود)در یک لیوان آب جوش ریخته و در ظرف را گذاشته تا حدود ده دقیقه بماند، سپس با کمی عسل مخلوط کرده، میل نمایید.

۸- چای زعفران

طبیعت: گرم(۴+)، خشک(۱+)

خواص: منضج و مصلح عفونت بلغمی، محرک نیروی جنسی و قوای مغزی، مفرح، نشاط آور، خنده‌آور، ادرارآور، خلط آور، آرام بخش، مقوی کبد و جهاز تنفسی، آشامیدن یک مثقال آن جهت تسریع در زایمان، تسکین آسم و سیاه سرفه، ضد سرفه، حساسیت و کرم خوردگی دندان.

۹- چای نعناع

طبیعت: گرم(۶+)، خشک(۶+)

خواص: لطیف کننده خون، مفرح و مقوی قلب، مسکن ناراحتی‌های گوارشی، کمک به هضم غذا، مقوی اعصاب معده، بادشکن، اشتهاآور، دفع صفرا، پاکسازی و تقویت کبد و طحال، برای سرماخوردگی و بیماری های حلق و گلو(از پونه قوی‌تر است)؛ ضد: نفخ، سکسکه، تهوع، اسهال، دل پیچه، بواسیر، دردشکم وتب.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + سه لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۱۰- چای پونه

طبیعت: بوستانی: گرم(۵+)،خشک(۵+)

کوهی: گرم(۷+)،خشک(۷+)

خواص: آنتی بیوتیک قوی، بادشکن، رقیق کننده خون، ادرارآور، خلط آور، صفرا بُر، انرژی زا، بسیار مفید برای درد سینه و آزاد کردن اخلاط؛ تقویت: معده، قلب، جهاز هاضمه؛ ضد: تب ادراری، سرفه، حساسیت، نفخ، نقرس، سکسکه، آشفتگی، دل به هم‌خوردگی، خستگی؛ مفید جهت به تاخیر انداختن عادات ماهیانه.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۱۱- چای چلتوک برنج

طبیعت:گرم

خواص: سرشار از ویتامین‌های ب، تقویت مغز واعصاب و قلب، ضد یبوست مزمن، جلوگیری از ریزش و سفید شدن مو.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش با شعله مستقیم پنج دقیقه بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم یک ساعت دم بکشد.

هشدار: برای زنان باردار مضر می باشد.

۱۲- چای گلپر

طبیعت: گرم و خشک

خواص: تقویت کننده عالی حافظه، قوه باه، قلب و عروق؛ اشتهاآور، کمک به هضم غذا، شفابخش بیماری یرقان، پاکسازی کبد و دفع صفرا؛ تداوم آن برای سوزاندن چربی‌های بدن مفید است؛ ضد: صرع قوی، فراموشی، اسهال، تنبلی معده، جوش و دمل.

طرز تهیه: یک قاشق مربا خوری را در یک لیوان آب جوش ریخته، ظرفی را روی سر لیوان گذاشته، می گذارید ۱۵ دقیقه بماند تا به رنگ زرد درآید.

۱۳- چای کوهی

طبیعت: گرم

خواص: آرام بخش؛ ضد: حساسیت، ادرار آور، باز کننده گرفتگی‌های روده و کبد، تقویت سیستم ایمنی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

۱۴- چای میوه نسترن

طبیعت: معتدل و خشک

خواص: سرشار از ویتامین ث، مقوی معده، پایین آورنده فشار خون؛ ضد: قند خون، درد و ورم کلیه و اسهال.

طرز تهیه: ۱۵ عدد را در یک قوری + دو لیوان آب سرد، با شعله مستقیم جوش آید، سپس شعله را کم کنید تا با همان شعله

مستقیم یک ساعت باشد تا آب آن به تدریج بخار شود، سپس با شعله غیر مستقیم سه ساعت دم بکشد.

۱۵- چای بابونه

طبیعت: معتدل؛ دیم آن گرم(۴+) و خشک(۱+)

خواص: آرام بخش اعصاب، مغز، معده و روده و تقویت آن‌ها، افزایش شیر مادر، اشتها آور، ادرار آور قوی؛ ضد: تب و لرز، انگل، یبوست، سردرد، سنگ مثانه، بلغم و صفرا.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم مدتی دم بکشد.

۱۶- چای به لیمو

طبیعت: گرم(۲+) و تر(۳+)

خواص: آرام بخش، خواب آور در شب، تقویت حافظه و معده، رفع درد شکم، خستگی، صدای گوش؛ ضد: میگرن، سردرد، سرگیجه، تپش قلب، نفخ، آسم، اسپاسم.

طرز تهیه: یک قاشق غذاخوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۱۷- چای آویشن

طبیعت: گرم(۶+) و خشک(۶+)

خواص: تقویت اعصاب بینایی، جهاز هاضمه، معده، کبد و کلیه، بالا برنده فشار خون، باز کننده انسداد، خشک کننده، تحلیل بادها و بلغم، لطیف کننده غذاهای غلیظ، اشتها آور، ادرار آور،

جاری کننده حیض، تنقیه ریه، معده روده‌ها و کبد از رطوبت بلغم، رفع کولیت های مزمن، افزایش شیر مادر، پاک کننده سینه، باز کننده گرفتگی های روده؛ ضد: انگل، رطوبت بدن، صفرا، زکام، سرفه، آسم، تنگی نفس، غلظت خون و ضد عفونی کننده و میکروب کش(شش برابر آنتی بیوتیک).

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۱۸- چای اکلیل کوهی

طبیعت: گرم ومعتدل

خواص: گیاه معجزه گر قوی مقوی اعصاب، ادرارآور، پاک کننده ریه‌ها، بادشکن، تسکین درد کبد، برای تنگی نفس، مفید برای بیماری‌های عصبی وتشج، تقویت معده و بدن، ضد عفونت کلیه، صفرا، بلغم، دلهره، اضطراب، آسم، زکام، سیاه سرفه، دردهای رماتیسمی استخوان و کمر، سنگ کلیه ومثانه، کیسه صفرا، میگرن، بی‌خوابی، غلظت خون.

طرز تهیه: دو قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۱۹- چای گزنه

طبیعت: گرم و خشک

خواص: تحلیل ورم‌های سخت، چاق کننده بدن، باز کننده انسداد کبد و طحال و فم رحم، تنقیه کننده ریه و معده، افزایش نیروی جنسی، ضد قند خون، غلظت خون، چربی، صفرا، بلغم،

سنگ کلیه، سرطان، امراض کلیوی و خون در ادرار، خونریزی‌ها، ریزش مو، خستگی، انگل و کرم روده.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۰- چای مرزنجوش

طبیعت: گرم(۶+) و خشک(۴+)

خواص: آرام بخش اعصاب، بهترین داروی میگرن کهنه ودرد شقیقه‌ها وسردرد، خلط آور، تب بر، اشتها آور، تقویت عمومی بدن، ضد نفخ و ورم معده، اسهال، اخلاط مضره و سرما خوردگی.

طرز تهیه: یک مشت کوچک + دو لیوان آب جوش در کتری ریخته با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۱- چای ریوند چینی

طبیعت: گرم و خشک به سمت تری

خواص: ضد برودت معده و کبد، ضد سرفه مزمن، تنگی نفس، سل، زخم ریه، زخم روده، استسقاء، یرقان، مسهل اخلاط غلیظه و رقیقه، مدر، ضد دردهای کلیه، مثانه و رحم.

طرز تهیه: چند تکه از آن را + مقداری آب که آن را بپوشاند با شعله مستقیم آرام جوش آورده، سپس با شعله غیر مستقیم ۲ الی ۳ ساعت دم بکشد تا به رنگ آلبالویی در آید.

۲۲- چای اسنخودوس

طبیعت: گرم(۱+) وخشک(۱+)

خواص: آرام بخش اعصاب، تقویت کننده سلول‌های مغز، افزایش شیر مادر، تحلیل نفخ و گاز روده، فرح آور، باز کننده انسداد عروقی، مسهل بلغم و سودا؛ خصوصا سودای مغز، ضد میگرن، زکام، آسم، برونشیت، دل پیچه، رماتیسم، درد سینه، تنگی نفس، سرفه، اگزما، ضد عفونی کننده دستگاه مجاری ادراری، در اکثر بیماری‌ها کاربرد دارد.

طرز تهیه: دو قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش در کتری ریخته با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۳- چای فلوس

طبیعت:معتدل

خواص: مسهل صفرا، دافع اخلاط فاسد؛ ضد: افسردگی، صرع، میگرن، بواسیر، یبوست مزاج؛ تقویت: اعصاب، قلب، مجاری ادرار و دستگاه تنفسی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب سرد با شعله مستقیم کمی بجوشد، سپس با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۴- چای زیره سیاه

طبیعت: گرم(۴+) و خشک(۴+)

خواص: لطیف کننده، قابض، برطرف کننده بادهای غلیظ، بالا برنده فشار خون، سوزاننده چربی اضافی، تصفیه خون، مدر،

افزایش شیر مادر، تحلیلی گاز معده و روده، درمان تنگی نفس، تحریک اشتها؛ تقویت: قلب وعروق معده.

طرز تهیه: یک قاشق مرباخوری + دو لیوان آب‌جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۵- چای بهار نارنج

طبیعت: گرم(۴+) و خشک(۷+)

خواص: آرام بخش، مفرح، نشاط آور، اشتها آور؛ تقویت: قلب، اعصاب، نیروی جنسی؛ رفع دل پیچه و گاز معده؛ تسکین درد سینه و سردردهای عصبی.

طرز تهیه: یک قاشق غذا خوری + دو لیوان آب جوش با شعله غیر مستقیم دم بکشد.

۲۶- چای برگ درخت به

طبیعت: گرم ومعتدل

خواص: قابض، نرم کننده سینه، مقوی قلب، مفرح و نشاط آور.

طرز تهیه: ۱۰ تا ۱۵ عدد برگ را ۲۰ دقیقه خیسانده و بشویید و در یک لیتر آب در قوری ترجیحا مسی حرارت دهید و به محض این که به جوش آمد، فورا شعله را ملایم کنید تا آب بدون حرکت شروع به بخار کند و گاهی برگ‌ها را بر هم بزنید. زمانی که ۱/۳ بخار شد چای آماده است. (می‌توانیداز هل یا چوب دارچین برای معطر کردن استفاده کنید).

۲۷- چای افتیمون

طبیعت: گرم(۷+) و خشک(۴+)

خواص: تحلیل برنده ورم ها، لطیف کننده، بازکننده انسداد و مفرح قلب، جهت بیماری‌های مغز و اعصاب مانند سردرد، تشنج، افسردگی، کاووس و وسواس و بیماری های مفاصل مفید است. به‌تنهایی مسهل بلغم و سودا و با بنفشه مسهل صفرا می‌باشد.

از آنجایی که بسیار لطیف و ضعیف است جوشاندن و کوبیدن آن سبب از بین رفتن خاصیت آن می‌شود. برای آرامش و تقویت اعصاب دم کرده افتیمون بخورید. تاثیر آن روی سر خوب است. برای آلزایمر نیز مفید است.

هشدار: مصرف زیاد آن برای گرم مزاجان مضر است.

طرز تهیه: هنگام مصرف نباید آن را نرم کوبید و یا زیاد جوشاند، بلکه باید با شعله غیر مستقیم و خیلی آهسته و طولانی مدت دم کنید.

لیست مصلحات مواد غذایی به تفکیک نوع طبع

مزاج‌های گرم و تر

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
شیر تازه گوسفند	عسل، گلاب	خرما	آب انار، بادام، سکنجبین، خشخاش، گلاب، سرکه، کاهو
کره	عسل، شکر سرخ، ادویه قابضه	زردآلو رسیده	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره، روغن زیتون
ماست چکیده	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر	سیب	دارچین، گلنگبین، غذاهای لطیف
انواع ترب	نمک، عسل، زیره خیسانده شده درسرکه	قیسی	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره
زردک	انیسون، ادویه گرم	گلابی شیرین	عسل، دارچین، هل، رازیانه، مبای زنجبیل، کندر، زیره

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
سیب زمینی ترشی	دارچین، عسل، سکنجبین، سرکه و خردل، میخک	گیلاس	مسهل هل و ملین‌ها
شلغم	فلفل، زیره، گلنگبین، سکنجبین، شکر سرخ، خردل، سرکه	موز	نمک، مربای زنجبیل، عسل، سکنجبین بزوری معتدل
هویج	انیسون، ادویه گرم	مویز	سکنجبین، خشخاش، عناب،آب میوه‌های ترش
اقسام توت	سکنجبین ترش، گوارش کمونی (زیره‌ای)	بو قلمون	گشنیز، سماق
خاکشیر	کتیرا، عسل	گوساله	گشنیز، سماق، مرزه
خربزه، طالبی، گرمک	آب انار ترش، سرکه	گوسفند	گشنیز، سماق، مرزه
خیار چنبر	مصطکی، انیسون	پاچه	گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین
تربچه	نمک، عسل، زیره خیسانده شده در سرکه	جگر سفید	شاه زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین
گندم	سرکه کهنه، شیرینی‌های طبیعی	جگر سیاه	ادویه گرم،نمک، دارچین، گشنیز، شاه زیره،سرکه، کباب نمودن
اقسام لوبیا	دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک، روغنزیتون، آویشن، فلفل، پختن با گوشت حیوان جوان	زبان	طبخ با سرکه و یا گشنیز خشک،زیره، خولنجان، مرزه

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
انجیر تازه	سکنجبین، شربت ریواس، شربت بالنگ	مرغ محلی	ادویه گرم، سکنجبین
انجیر خشک	گردو، آویشن، انیسون، بادام	میگو	سرکه، شربت انار، شاه زیره، نعناع
انگور	تخم کرفس، غذاهای ترش، سکنجبین	گل گاوزبان	صندل سفید
خرما	آب انار، بادام، سکنجبین، خشخاش، گلاب، سرکه، کاهو	غاز	آب انار، زیره، دارچین، فلفل، زنجبیل
زردآلو رسیده	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره، روغن زیتون	سار	آب انار، آبغوره، سکنجبین ترش مزه، دارچین، هل
سیب	دارچین، گلنگبین، غذاهای لطیف	مرغ محلی	ادویه گرم، سکنجبین
قیسی	عسل، انیسون، زنیان، مصطکی، زیره	میگو	سرکه، شربت انار، شاه زیره، نعناع
گلابی شیرین	عسل، دارچین، هل، رازیانه، مبای زنجبیل، کندر، زیره	گل گاوزبان	صندل سفید
گیلاس	مسهل هل و ملین‌ها	بادام درختی شیرین	مصطکی، عسل، ربوب ترش
موز	نمک، مربای زنجبیل، عسل، سکنجبین بزوری معتدل	تخم خربزه	بنفشه، عسل
مویز	سکنجبین، خشخاش، عناب، آب میوه‌های ترش	تخم طالبی	بنفشه، عسل

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
بو قلمون	گشنیز، سماق	کنجد	عسل
گوساله	گشنیز، سماق، مرزه	بادام زمینی	مصطکی، عسل
گوسفند	گشنیز، سماق، مرزه	ارده	سرکه، عسل
پاچه	گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین	شیره انگور	تخم ریحان، خشخاش
جگر سفید	شاه زیره، خیساندن در سرکه و سپس کباب نمودن، دارچین	روغن بادام تلخ	عسل
جگر سیاه	ادویه گرم، نمک، دارچین، گشنیز، شاه زیره، سرکه، کباب نمودن	روغن کنجد	عسل
زبان	طبخ با سرکه و یا گشنیز خشک،زیره، خولنجان، مرزه		

مزاج‌های گرم و خشک

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
پنیر کهنه	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر	رازیانه	صندل، سکنجبین
پیاز	شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی	ریحان	نیلوفر
چغندر	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ، سرکه	سی سنبر (سرسم)	کتیرا
سیر	پختن در آب و نمک، روغن بادام، کره، گشنیز، سکنجبین، انار ترش	شاهتره	کاسنی، هلیله زرد
کلم قمری	آویشن، پونه، انیسون، دارچین	شبدر	کاسنی
موسیر	پختن آن در آب و نمک، روغن بادام، کره، سکنجبین	شنبلیله	سکنجبین، انیسون، کاسنی، برگ اسفناج، برگ خرفه
تخم ریحان	مرزنجوش	شوید شبت	آبلیمو، آبغوره، ترشی‌های طبیعی، سکنجبین ساده
فرنجمشک	بنفشه، سکنجبین	کرفس	انیسون
بادمجان	پختن با گوشت بره، روغن گاوی تازه، سرکه، زیره، گلپر، انار و دانه انار	اقسام کلم بستانی	سکنجبین، پختن با گوشت حیوان، روغن بادام، خردل

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
فلفل سبز	صمغ عربی، صندل، گلاب	کنگر آبی	عناب
برگ چغندر	خردل، آبغوره، پختن با عدس، شربت بالنگ	کنگر فرنگی	ادویه گرم، سرکه، روغن زیتون
پونه	آرد بلوط، رب مورد، سرکه	کنگر وحشی	سرکه، ترشی
پیازچه	شستن آن با آب و نمک، سرکه، آب انار، کاسنی	گزنه	آب میوه‌های سرد، زعفران
ترخون	عسل، کرفس	مارچوبه	عسل، سرکه، سکنجبین
تره	گشنیز، کاسنی تازه	مرزه	سرکه
تره تیزک شاهی	کاسنی، خرفه، سرکه	نعناع	کرفس
جعفری	سویق، بادرنجبویه، ترشی‌های طبیعی، کاسنی	لپه	کتیرا
نخود	خشخاش، زیره، شوید، سکنجبین ساده، گلنگبین	کبوتر	پختن با آبغوره و سرکه، کاسنی، کرفس، سماق، شوید، تره، نخود
انبه	زنجبیل، نمک، مویز، شربت زرشک، روغن زیتون	کبک	ترشی‌های طبیعی، سکنجبین
به	عسل، انیسون، مربا نمودن آن با عسل	خروس	سرکه، آبغوره، روغن‌های گیاهی، ادویه گرم، سکنجبین

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
زیتون	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی‌های طبیعی	تخم ماهی	زنجبیل، سکنجبین
نارگیل	عسل، میوه‌های ترش، لیمو، هندوانه	کباب	سماق، گشنیز، فلفل، سکنجبین، اطریفل
آهو	سماق، گشنیز، مرزه، پختن با روغن بادام یا کنجد، سکنجبین	اسپند	میوه‌های ترش، سکنجبین
اردک	پختن با سرکه، کرفس، پونه، نخود، شوید، تره، دارچین، سکنجبین	برگ بو	کتیرا
بلدرچین	روغن کنجد، روغن بادام، آب انار، روغن زیتون	پونه	کتیرا
گاو	دارچین، فلفل، زنجبیل، پیاز، سکنجبین، گلپر، سیر، تره تیزک، زیره	چای سبز و سیاه	شیر بز، بادیان خطایی، مشک، دارچین، زنجبیل
دل	آویشن، زیره، فلفل، گلپر، خواباندن در روغن کنجد و بعد کباب کردن	خردل	روغن بادام، کاسنی، سرکه
شتر	جوشاندن با روغن زیتون، پختن با نمک و شوید، فلفل، سرکه، زیره	دارچین	کتیرا، مصطکی
شترمرغ	سرکه، روغن	رازیانه	صندل، سکنجبین

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
قرقاول	سکنجبین	زرد چوبه	آب لیمو، آب بالنگ
گنجشک	آب انار، آبغوره، سکنجبین ترش، دارچین، هل	زعفران	انیسون، سکنجبین
زنجبیل	عسل، روغن بادام	بادام درختی تلخ	عسل، خشخاش، بادام شیرین
زیره	عسل، کتیرا	بادام کوهی	مصطکی، عسل
سیاه دانه	در سرکه خیساندن، کتیرا	بنه(پسته کوهی)	گلاب، رب ریواس، سکنجبین، ربوب ترش
فلفل	روغن گیاهی سرد، عسل	پسته	زردآلو، انار ترش، سرکه، سکنجبین، آلو
کاکائو	زعفران، روغن پسته، گلاب	تخم آفتابگردان	آبغوره، آب انار، سرکه
گلپر	خیساندن در سرکه، بوئیدن کافور و یا گلاب، رازیانه، تخم خیارین	فندق	آب عسل، شکر سرخ، شربت به، سکنجبین
میخک	صمغ عربی	گردو	انر ترش، سکنجبین، خشخاش، ترشی‌های طبیعی
نمک	روغن بادام، آویشن، گوشت حیوان جوان فربه	روغن زیتون	مغز گردو، مغز بادام، سرکه، عسل، شیرینی‌های طبیعی
وانیل	زعفران، روغن پسته، گلاب	شکر سرخ یا سفید	کاهو، به، بادام، شیر تازه دوشیده شده، ترشی‌های طبیعی

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
هل	کتیرا	شیره خرما	سرکه، بادام درختی، سکنجبین، ترشی‌های طبیعی
اقسام بزرک	گشنیز، سکنجبین، عسل	عسل	آب انار ترش، آب لیمو، آب بالنگ، سرکه، گشنیز
بادام هندی	مصطکی، عسل، ربوب ترش،		

مزاج‌های سرد و خشک

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
قراقروط	انواع فلفل، زیره، سیاه دانه	انار ترش	عسل
کشک	گلنگبین، سیر، نعناع خشک، پونه کوهی	بالنگ	عسل، بنفشه، شربت انجیر، شربت خشخاش
بارهنگ	عسل، مصطکی	تمر هندی	کتیرا، خشخاش، عناب، بنفشه، لعاب به دانه
تمشک	عسل	زالزالک	انیسون، عسل، عود هندی
شاه توت	عسل، آب انار، انار، اطریفل صغیر	زرشک	میخک، شکر سرخ و شیرینی‌های طبیعی
ترشک	شربت‌ها، رازیانه، شکر سرخ	زغال اخته	عسل، گلنگبین
ریباس (ریواس)	شربت عود، انیسون، عسل	سنجد	عسل، شکر سرخ
گشنیز	سکنجبین، زرده تخم مرغ با فلفل و نمک، آب مرغ، دارچین	غوره	گلنگبین، شربت خشخاش، انیسون
ارزن	عسل	گریپ‌فروت	عسل، گلنگبین
باقلا خشک	عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر	لیمو عمانی	عسل، گلنگبین

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
برنج	خیساندن در آب و نمک، زعفران، زیره سیاه، شوید	نارنج	عسل، گلنگبین
جو	رازیانه، شیرینی‌های طبیعی، انسیون، روغن‌های گیاهی	بز	نمک، فلفل، پیاز، دارچین، زیره، میخک، بادام، نارگیل، خرما
ذرت	شیرینی‌های طبیعی، روغن‌های گیاهی	قلوه	کباب با روغن زیتون، نمک، فلفل، دارچین، مصطکی، شاه زیره
عدس	مرزه، روغن بادام، سرکه، گلپر، پختن با گوشت حیوان جوان، روغن کنجد تازه، پونه، زعفران، روغن گاو	سیرابی	گلپر، سرکه، مرزه، زنجبیل، دارچین
ماش	خشخاش، زیره، شوید، سکنجبین ساده، گلنگبین	سماق	انیسون، مصطکی، طبخ با بادمجان
آلبالو	عسل	زالزالک	انیسون، عسل، عود هندی
ازگیل	انسیون، عسل، عود هندی	قهوه	زعفران، گلاب، روغن پسته، زنجبیل
انار ترش	عسل	نشاسته	کرفس، میخک، شیرینی‌های طبیعی
بالنگ	عسل، بنفشه، شربت انجیر، شربت خشخاش	بلوط خوراکی	سکنجبین، عسل

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
تمر هندی	کتیرا، خشخاش، عناب، بنفشه، لعاب به دانه	شاه بلوط	سکنجبین، عسل
شاه دانه	کتیرا، زرشک	سر که	شیرینی‌های طبیعی، روغن بادام شیرین

مزاج‌های سرد و تر

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
پنیر تازه	مغز گردو، آویشن، عسل، نعناع خشک، سبزی‌های معطر	باقلا تازه	عسل، پوست کندن، جوشاندن در آب و ریختن آب آن پس از پختن، روغن بادام، پونه، مرزه، فلفل، دارچین، آویشن، زیره، گلپر
خامه	عسل	نخود سبز	آویشن، دارپین، زنجبیل، فلفل سیاه
دوغ و ماست	زنیان، نعناع، آویشن، سیر، کاکوتی، زیتون، سیاه دانه، پونه	آلو و آلوچه	عناب، گلنگبین، کندر، عسل، زنیان، زیره، روغن زیتون
سر شیر	عسل	انار شیرین	زنجبیل پرورده، انار ترش
شیر پاستوریزه	عسل، گلاب	پرتقال	عسل، گلنگبین
سیب زمینی	دارچین، زنجبیل، آویشن شیرازی	دارابی	عسل، گلنگبین
توت فرنگی	عسل	شفتالو	عسل، مربای زنجبیل
خیار بوته‌ای	نمک، رازیانه، زنیان، مویز، عسل، زیره، پوست کندن	شلیل	عسل، گلنگبین، انیسون، زنیان، مصطکی، روغن زیتون
اقسام کدو	آب عسل، میخک، زیره، نعناع، نمک، روغن زیتون، فلفل، خردل، آبغوره	کیوی	عسل، گلنگبین

نوع غذا	مصلح	نوع غذا	مصلح
گوجه فرنگی	روغن زیتون	لیمو شیرین	عسل، گلنگبین
هندوانه	پوست هندوانه، عسل، گلنگبین	نارنگی	عسل، گلنگبین
اسفناج	پختن با روغن بادام، روغن گاوی تازه، دارچین، فلفل	هلو	عسل، مربای زنجبیل
بامیه	ادویه‌های گرم	انواع ماهی	پختن با دنبه یا کنجد، زنجبیل، آویشن، عسل، گلنگبین، ادویه گرم
قارچ خوراکی	خردل، پختن با نمک و شوید، روغن کنجد و زیتون، پونه، آویشن، فلفل، زنجبیل، زیره	به دانه	رازیانه، عسل
کاسنی	شکر سرخ، شربیت بنفشه، سکنجبین، دارچین، هل	تخم کدو	عسل، گلنگبین
کاهو	نعناع، کرفس، زیره، مصطکی، سکنجبین، هلیله	تخم هندوانه	عسل، گلنگبین
لوبیا سبز	دارچین، زنجبیل، خردل، زیره، نمک، روغن زیتون، آویشن، فلفل، طبخ باگوشت حیوان جوان	خشخاش	عسل، مصطکی
آناناس	آب انار، آب لیمو، عسل	مغز	نمک، آویشن، دارچین، زیره، ترشی‌های طبیعی

تـذکر: مـصرف چـای سـبز و سـیاه، کیـوی، گوجـه فرنگـی، شـیر پاستوریزه، شکر سفید، تخم آفتابگردان و تخـم هندوانـه مـورد تاییـد نمی باشند و توصیه می گردد از مصرف آن‌ها خودداری نمایید. اگـر هم افرادی علی رغم توصیه مذکور مایل به مصرف این مـواد هـستند، می‌توانند حداقل همراه با مصلحات مربوطه آن‌هـا را میـل کننـد تـا بـا مشکل کمتری روبرو شوند.